

がめん み とき  
デジタル画面を見る時は

め がめん あいだ せんち いじょう  
目と画面の間は30cm以上

ふん み びょういじょう とお み め やす  
30分見たら20秒以上遠くを見て目を休める

ね じかん まえ がめん み  
寝る1時間前から画面を見ない



デジタル時代の  
子どもの目を守る！

目の健康啓発マンガ

ギガッコ  
デジたん

©2021日本眼科医会



全エピソードは  
こちらから

【登場人物】



デジたん!  
健人のタブレット  
勉強も遊びも好き



わいフィー  
ひかりのタブレット  
恥ずかしがり屋



健人 (けんと)  
小学4年生  
外で遊ぶのが好き



ひかり  
健人の同級生  
姿勢がよくやさしい



まさこ先生  
担任の先生、話を  
よく聞いてくれる



デンコク先生  
電子黒板  
ものしり博士



マホルメ先生  
眼のお医者さん  
学校医



GIGAエージェント (健康指導員)  
チーム  
時間をはかる仕事



アンゴ  
角度をはかる仕事

企画・制作



公益社団法人  
日本眼科医会  
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力



文部科学省

初等中等教育局健康教育・食育課