

がめん み とき
デジタル画面を見る時は

しせい ただ がめん め せんちじょう はな
姿勢を正して、画面から、目を30cm以上離そう

ふん かい びょうじょうとお み め やす
30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう

め かわ
目が渴かないように、よくパチパチとまばたきをしよう

やす じかん め やす あか おくがい うご
休み時間は目を休めて、明るい屋外でからだを動かそう

ね じかん まえ がめん み
寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう

め けんこう まも
目の健康を守るために



全エピソードは
こちらから

目の健康啓発マンガ
デジタル時代の
子どもの目を守る！
**ギガッコ
デジたん**
©2021日本眼科医会

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