

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
姿勢を正して、画面から
め せんち いじょう はな
目を30cm以上離そう

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

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
休み時間は目を休めて、
あか おくがい うご
明るい屋外でからだを動かしましょう

ね じかん まえ がめん
寝る1時間前からは、画面を
み
見ないようにしよう



全エピソードは
コチラから

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