

# すす きんし 進む近視をなんとかしよう



近視マシ  
©2022日本眼科医会

## だい さく せん ~3つの大作戦~

### さく せん 作戦1 がめん め センチ い じょうはな 画面と目は30cm以上離そう!



にほんがんかいかい 日本眼科医会HP  
こどものめ 子どもの目



- がめん センチ い じょうはな 画面までは30cm以上離そう
- せすじ ひじ ちよっかく 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- がめん め せん すいちよく お 画面は目線と垂直になるように置こう
- うつ こ ぼうし つか 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ

すす きんし と 進む近視を止めたいべ!  
がめん センチ 目と画面、30cmしっかり離そう!



日眼医公式マスコットキャラクター

### さく せん 作戦2 ふん かい びょう い 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!

めめべん  
©2024日本眼科医会



- ふん がめん み かなら きゅうけい 30分画面を見たら、必ず休憩
- きゅうけい びょう い じょう とお み 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- まど そと きょうしつ はんたいがわ み 窓の外や教室の反対側を見るのがおすすめだよ
- まばたき い しきてき を意識的にしてみよう

と お 遠くを見ると近視を防げるよ!  
びょう 20秒だけでもOK!



### さく せん 作戦3 そと にち じ かん かつどう きんし 外で1日2時間活動して近視のすすみをおさえよう!



- にち じ かん そと す 1日2時間は外で過ごそう
- そとあそ きんし ふせ こうか 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- ぼうし ひ や ど しがいせんたいさく わす 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- すいぶん ほ きゅう 水分補給もしっかりしよう

そとあそ きんし よぼう 外遊びで近視予防!  
ひ 日かげでもいいのよ!



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