

10月10日はスポーツの日ですが、目の愛護デーでもあります。学校でも、家庭でも、デジタル画面を見ることが多くなりました。デジタル画面を見る時の注意点を確認して、目の健康について、考えてみましょう。

【デジタル画面を見るときは・・・】

1. 姿勢を正して、画面から目を30cm以上離そう！

顔を近づけすぎると、目が疲れてしまいます。



2. 30分に1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めよう！

近くのを長時間見続けると、目の疲れやドライアイ、近視などの原因になる可能性があります。



3. よくまばたきをしよう！

集中していると、知らず知らずのうちにまばたきの回数が減って、目がかわいてしまいます。



4. 外で元気に体を動かそう！

外での活動は目の健康によいとの研究結果があります。



5. 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしよう！

デジタル画面からは、強い光が出ています。その光は体内時計を狂わせ、睡眠の質を悪くします。



うらも見てね！

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

デジタル時代の
子どもの目を守る！

目の健康啓発マンガ

ギガッこ
デジたん

©2021 日本眼科協会

企画・制作



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

協力



文部科学省
国際化戦略推進事務局・教育課