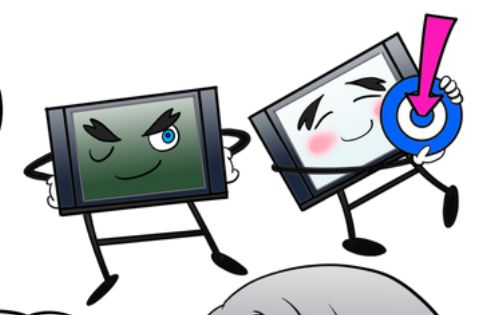


ギガコン デジタルたん

デジタル画面を30分見たら 20秒以上遠くの〇〇を見よう!



Q 遠くって、どのくらいの距離を見ればいいのか？
A 6メートル以上遠くのものを見ると、目が休まると言われているよ。せまい室内や家の中では、最低でも2メートルより先のものを見て、目を休めよう。

遠くの
マホルメ眼科を
見よう!

リラックス
して20秒以上

遠くを
見ることで
目のピントを
合わせる力が
ゆるんでリラックス
できるんだ

近視や
目の疲れに
気をつけようね

すっごい
視線!
なんだ
これは!

マホルメ眼科

GIGAエージェント/ティム

GIGAエージェント/アンゴ

マホルメ眼科

マホルメ先生

ホワイトデンコク

〇〇にあてはまる
だれもがわかりやすく
見えやすい場所を
みんなで見つけましょう

ではみなさん
発表してくださ
い

マホルメ眼科の
かんぱん

では今回の〇〇は
圧倒的多数で

マホルメ
眼科

マホルメ先生の
看板

マホルメ先生

マホルメ眼科 正真正正
まさこ下

校庭の向こうに
見える
マホルメ眼科の
看板に決定!



↑ 全エピソードはこちらから

作画 さかもとまや

©2021日本眼科医会

かんが 考えてみよう! きょうしつ なか 教室の中での〇〇はどこかな? できるだけ遠いところを考えてみよう。家で〇〇も、家族みんなで話し合ってみよう。