

いえ

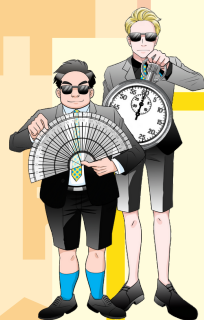
家で

デジタル端末を使う時は

たんまつ

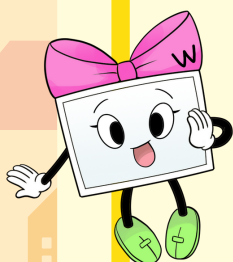
つか

とき



姿勢を正して、  
画面から目を30cm以上離しましょう。

30分画面をみたら1回は、20秒以上  
遠くを見て、目を休めましょう。\*1



目が乾かないように、よくパチパチと  
まばたきをしましょう。



休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。\*2

寝る1時間前からは、画面をみないように  
しましょう。



あなたの家のデジタルルールは？  
ココに書いてみてね！



全エピソードは  
コチラから



保護者の方へ

- \*1 窓越しに見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところに視標をおきましょう。6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
- \*2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。



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