

デジタル画面を見る時の

# 五つの心得

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

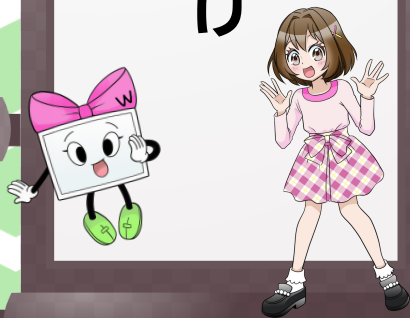
©2021日本眼科医会



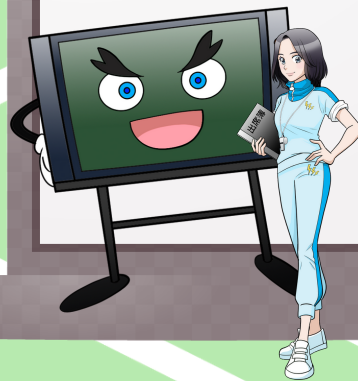
目とからだ  
外でのびのび  
健康だいじ



文字拡大  
自動で読みあげ  
技を知る



わかりやすい  
色と工夫で  
文字を書く



三分画面を見たら  
目を休め  
二〇秒以上、遠く見る



画面と目  
三〇センチ以上はなして  
姿勢よく



全エピソードは  
こちらから



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