

すす きん し 進む近視をなんとかしよう

だい さく せん ~3つの大作戦~



近視マシ
©2022日本眼科医会

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以上離す



- 画面までは30cm以上離そう
- 背筋をまっすぐに、肘は直角に
- 画面は目線と垂直になるように置こう
- 映り込み防止フィルターを使うともっといいよ



にほんがんかいかい
日本眼科医会HP
子どもの目

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



日眼医公式マスクットキャラクター

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!



- 30画面を見たら、必ず休憩
- 休憩は20秒以上、遠くを見よう
- 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!
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る



- 1日2時間は外で過ごそう
- 外遊びは近視を防ぐ効果があるよ
- 帽子や日焼け止めで紫外線対策も忘れずに
- 水分補給もしっかりしよう

そとあそびで近視予防!
日かげでもいいのよ!

