



めめぺん

この下敷きは30センチメートルあります

日本眼科医会 公式マスコットキャラクター
©2024 日本眼科医会

すす きんし
進む近視をなんとかしよう



近視マン
©2022 日本眼科医会

3つの大作戦!!

作戦その①

画面と垂直に目を
30センチメートル
以上離そう。

同時に姿勢も正します。

作戦その②

30分画面を見たら
一回は20秒以上
遠くを見て目を
休めよう。

教室の窓越しに、外の景色を
見るのもグッド。

作戦その③

外でのびのび
楽しく活動しよう

太陽の光がサンサンとふりそそぐ中、むりやり直射日光に長時間あたらなくともかまいません。木陰くらいの明るさでオーケー。