



めめぺん

この下敷きは30センチメートルあります

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

だい さく せん
3の大作戦!!

作戦その①

がめん すいちよく め
画面と垂直に目を
30センチメートル
いじょう はな
以上離そう。

どうじ しせん ただ
同時に姿勢も正します。

作戦その②

がめん み
30分画面を見たら
いっかい びょういじょう
一回は20秒以上
とお み め
遠くを見て目を
やす
休めよう。

きょうしつ まどひ そと けしき
教室の窓越しに、外の景色を
み
見るのもグッド。

作戦その③

そと
外でのびのび
たの かつどう
楽しく活動しよう

たいよう ひかり
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
ちようじかん
長時間あたらなくてもかまいま
せん。木陰くらいのもるさで
こかげ あか
オーケー。