

め 目をまもるためには どうすればいいの？



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ！
でもそれってホント？

とお
遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で増えているんだ。
近視になるのは、タブレットやスマホ、ゲーム機などを
長い時間、近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

とお
でも、遠くが見えづらくなっても、
メガネをかけば
見えるようになるよね！

いま
メガネをかけばだいじょうぶって思ってない？
実は、近視になると、大人になってから
いろいろな病気にかかりやすくなるんだよ。
だから、今のうちから近視にならないように気をつけてほしいんだ！

おとな
大人になって、いろいろな病気に
かかりやすくなるなんてこわいな…
きんし
近視にならないように
なにをしたらいいの？

どれもすぐに
できそうでしょ？
やってみてね～！

タブレットやゲーム機などを使うときは、こんなことに気をつけて！

- ①部屋は明るくする
- ②目は画面から30cm以上はなす
- ③30分に1回は、遠くを見るようにする



それから、外で過ごすと近視になりにくいと言われているんだ。
天気のよい日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！
熱中症対策も忘れずにね。

こくばん
黒板の字が見えにくく

め
目を細めないと
とお
遠くの文字が読みにくく

み
ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする

