

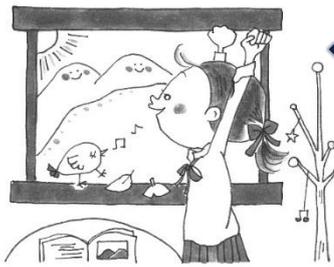
いえ 家で デジタル端末を使う時は



✓ 姿勢を正して画面から 30 cm 以上離しましょう。

✓ 30分画面を見たら1回は、20秒以上遠くを見て目を休めましょう。

✓ 目が乾かないように、よくパチパチとまばたきをしましょう。



✓ 休日は、明るい屋外でからだを動かしましょう。



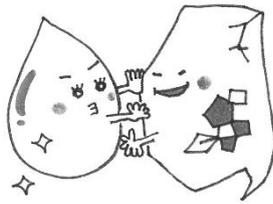
✓ 寝る1時間前からは、画面を見ないようにしましょう。



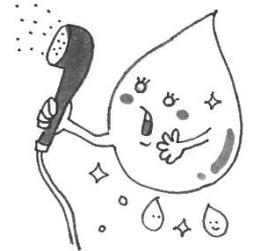
みんなの目を守ります！
大切ななみだのはたらき

なみだは、目にとってかかせないものです。なみだのはたらきに注目してみよう！

◎目がかわくのをふせぐ
なみだは、目がかわくのをふせいでいたり、こまかいゴミや砂などから守ったりしています。



◎洗い流す
まばたきといっしょに、目に入ったゴミを洗い流します。



◎栄養をはこぶ
目の表面や中に、栄養や酸素を運んでいます。



◎感染をふせぐ
なみだがつ持っているばい菌をやっつける力で、目の病気の感染をふせぎます。

