

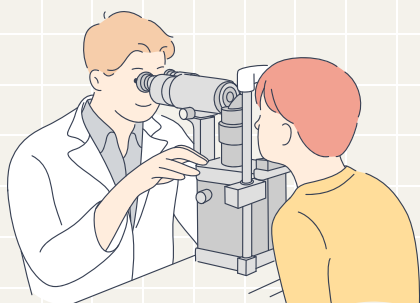
目にやさしい生活をおくろう！！

「目を守る」 ためのポイント

6選

1

定期的に眼科を
受診する



2

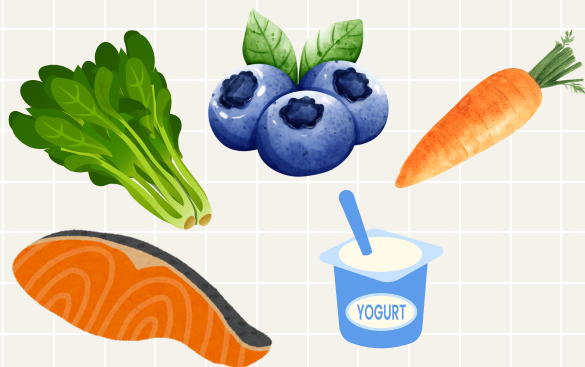
意識して目を
休める

遠くを見たり、
まばたきをしたりして
「目の休憩時間」をつ
くってあげよう



3

食事から栄養をとろう



4

早く寝よう



しっかりねることで、目の疲れ
を改善することができます

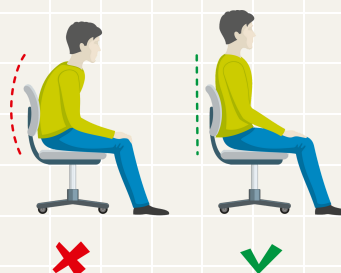
5

タブレットやスマホなどを
使いすぎないようにしよう



6

姿勢に気をつけよう



ノートやタブレット
などを使うときは
最低でも
「30cm」は
目からはなそう