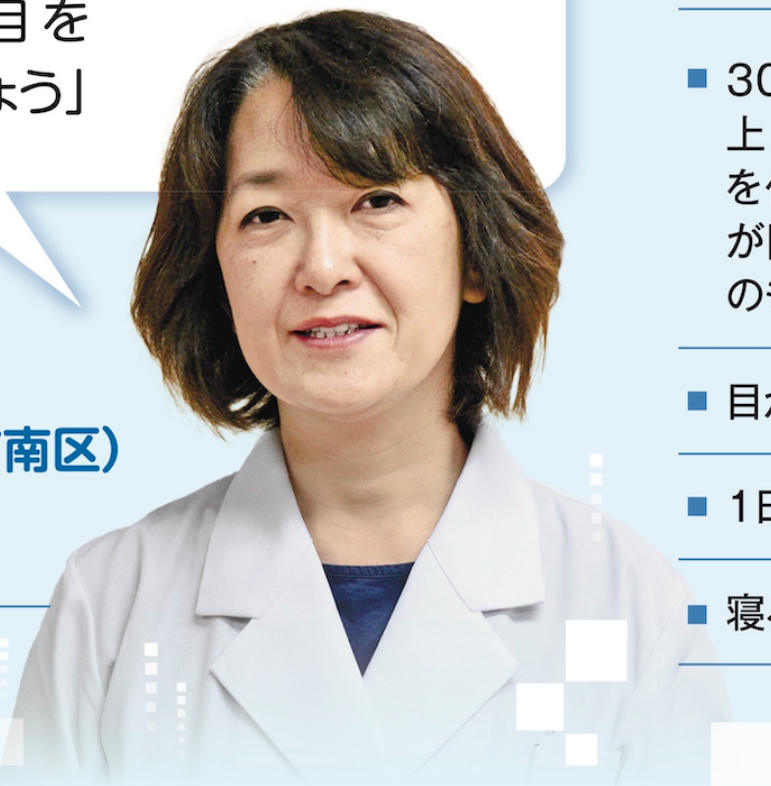


「近視は視力が低下するだけでなく、大人になってからの病気のリスクも高まります。一生付き合う目を大切にするために、自分で目を守っていきましょう」

眼科学校医で
川沿眼科(札幌市南区)
の天野珠美院長



ICT機器を使う時は

- 姿勢を正して画面から目を30^{センチ}以上離す
- 30分につき1回は20秒以上、窓越しに遠くを見て目を休める(遠くは6^{メートル}以上が目安。最低でも2^{メートル}より先のものを見る)
- 目が乾かないようによくパチパチとまばたきをする
- 1日2時間程度、明るい屋外で体を動かす
- 寝る1時間前からは画面を見ない



(日本眼科医会の資料を基に作成)