

# 目をまもるためには どうすればいいの？



ふくろう先生に  
しつもん！

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？



ほんとうだよ。さいきん、  
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。

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



メガネをかければだいじょうぶって思っていない？  
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！

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…  
近視にならないように  
なにをしたらいいの？

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
- ③ 30分に1回は、遠くを見るようにする



どれもすぐに  
できそうでしょ？  
やってみてね～！



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

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする

