

デジタル防災やオンライン学習後の生徒アンケートの中に、「いつもより疲れる」「目の負担が大きい」「視力が悪くなるのでは」という意見がありました。日本眼科医学会や文部科学省からも、デジタル端末を使う機会が増えることを懸念していることを踏まえ、子供たちの目の健康を守ることに付いてのパンフレットが作成されています。

今後も子供達の健康を守るため、学校と家庭で協力して、子供達の健康を守っていただければと考えております。下記のパンフレットおよび URL (QR コード) を掲載いたしましたので、ぜひお読みいただき、お子さんと一緒に話題に触れていただけると幸いです。

いえ たんまつ つか とぎ
家で デジタル端末を使う時は

しせい ただ
姿勢を正して、画面から目を30cm以上離しましょう。

がめん め せんち いじょう はな
30分画面をみたら1回は、20秒以上遠くを見て、目を休めましょう。*1

め かわ
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。

きゅうじつ あか おくがい うご
休日、明るい屋外でからだを動かしましょう。*2

ね じかん まえ がめん
寝る1時間前からは、画面をみないようにしましょう。

あなたの家のデジタルルールは?
ココに書いてみてね!

全エピソードは
コチラから

保護者の方へ
*1 窓越しに見える遠くのものや、屋内でも6m以上の距離のところに視標をおきましょう。
6mの距離がとれない場合は、最低でも2mを超える距離に視標をおくことをおすすめします。
*2 屋外で太陽光のもと、1日2時間程度過ごすことは近視の進行抑制効果があるとされています。
日陰でも構いません。紫外線対策（帽子や日焼け止めクリームなど）、熱中症対策を忘れずに。

目の健康啓発マンガ
デジタル時代の
子どもの目を守る
『ガッココ
デジたん』
©2021 日本眼科医学会

企画・制作 公益社団法人
日本眼科医学会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

協力 文部科学省
初等中等教育院健康教育・食育課

【日本眼科医学会】

https://www.gankaikai.or.jp/info/post_132.html

【文部科学省】

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/zyouhou/detail/mext_00001.html

