



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？



ハマってるゲームがめんどい！
もうる時間やっば



このマンガ、おもしろい！
ちょっと読むだけなのに、
だったのに、もう夜中の1時...



寝ようと思ったら
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

疲れ目のサイン
出てない？

- ☐ 目がかすむ
- ☐ 目が重い
- ☐ 目が乾く
- ☐ まぶしい
- ☐ 目の奥が痛い
- ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に
夢中になると、姿勢が
悪くなり、目の距離が
近づくがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れていきます。



目の距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームの
ブルーライトは、
エネルギーの強い光で、
暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、
寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、
睡眠時間が足りず、
翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠るように
早めに寝よう

こんな持ち方を していませんか？

なぜ目が疲れるんだろう...
なぜ肩がこるんだろう...？



遠くでも
ながめてみるか...

姿勢のせいかしら？
視力のせいかしら？



スマホ・ゲーム

のめり込み注意！

小指でスマホを支えていると、
負荷がかかって痛みが出たり、
指が変形したりするおそれも
あるので注意しよう。

