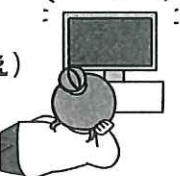


10月のほけんもくひょう
目を大切にしよう

※詳しくは日本眼科医会ホームページ（こどもの目・啓発コンテンツ）
https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/post_132.html をご覧になってく
ださい

め わる 目に悪いことしていませんか？「はい」に○がついた人は、その部分を直しましょう！

1. 寝る前に、スマホやタブレット、ゲームをしている (はい・いいえ) 	2. ゲームは休けいせずに1時間以上続けてしまうことが多い (はい・いいえ) 	3. ついつい画面に目を近づけてしまう (はい・いいえ) 
4. 横になってテレビを見ている (はい・いいえ) 	5. 寝ころんで、ゲーム、読書、勉強をする (はい・いいえ) 	6. 前がみが目にかかっている (はい・いいえ) 

※日本眼科医会のホームページに子供向けの近視予防の詳しい資料があります。ご覧ください

日眼医公式YouTubeチャンネルに新作登場！

進む近視をなんとかしよう！
イヌ、屋外活動をおすすめするの巻

この物語は「近視」を防ぐ試練に挑むイヌと十五の少年の冒険記なのだ！！
進む近視から目を守る3つのルールも必見だぞ。みんな見てくれよな！



進む近視から目を守る3つのルール



なに格好つけてるんだ！

主な内容

この動画は、小学校高学年から中学・高校生とその保護者や学校、教育関係者向けとなっています。
おしゃべりできるイヌと少年の軽快な掛け合いで、子どもたちに気づきを促し、近視予防の大切さを学んでもらいます。



メイン動画



ショート1



ショート2



ショート3

公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

目のギモン

Q. 目をこすったら どうして ダメなの？

A. こすって目の表面にキズができると、バインが入りやすくなります。目の病気になることも。

Q. 暗いところで本を読んだら どうして ダメなの？

A. 光を取り入れようと、目の筋肉が緊張状態になります。長い時間続けていると、目が疲れてしまうのです。

Q. 太陽を見たら どうして ダメなの？

A. 太陽から届く光の明るさは、地面から1mの高さにある100ワットの電球1,000個分と同じ。直接見ると、目を傷めてしまいます。



この世にたった2つしかない、自分の目。
大切にしましょう