



ボクたちを「30分」 みたら「20秒以上」 目を休ませよう！

の巻



作画 さかもとまや

©日本眼科医会



調べてみよう！

パソコン、タブレット、スマートフォンを長い時間続けて見ていると、目にはどんなことが起きるだろう？

企画・制作



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

協力



文部科学省
初等中等教育局健康課教育・食育課