

# 目の健康に関する啓発資料

## 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



### ① できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすすと近視になりにくいといわれているよ!  
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



### ② 長い時間、近くを見続けしないでね!

#### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



#### 近くで見ない

本や画面を自から  
30cm以上離してね



#### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



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

【子供の目の健康を守るための啓発資料】

[https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt\\_kenshoku-000031776\\_11.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240730-mxt_kenshoku-000031776_11.pdf)

【近視について解説した資料 (A4仕様)】

[https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt\\_kenshoku-000031776\\_01.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_01.pdf)

【近視について解説した資料 (A3仕様)】

[https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt\\_kenshoku-000031776\\_02.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000031776_02.pdf)