

## 目が悪くなる（＝近視）ってどういうこと？

近くだと見えるのに、遠くになると見えないこと

## どうしたらなるの？



## なんで目が悪くなるといけないの？

- ・しょうらい、目の病気になる可能性が高くなる。
- ・物が見えにくいと、不便なことや危険なことがある。



← 病気になると、物がかけたり、ゆがりだりして見えることがあります。

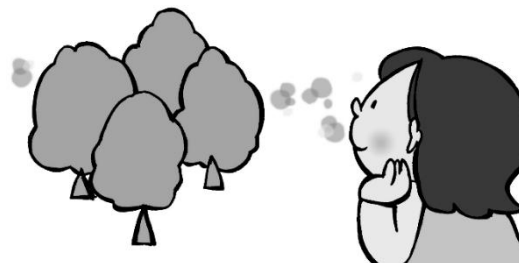
## 目の健康を守るためにできること

### ① 良い姿勢



### ② 目の休けい

タブレット・ゲーム機を使う時や読書をする時は、  
30分おきに20秒、遠くを見るなどの目の休  
けいをしましょう。



### ③ 外での活動

1日2時間は外で過ごしましょう。



\* 熱中症に気を付ける。日かげの活動も○