

# 厚生委員コーナー10月号

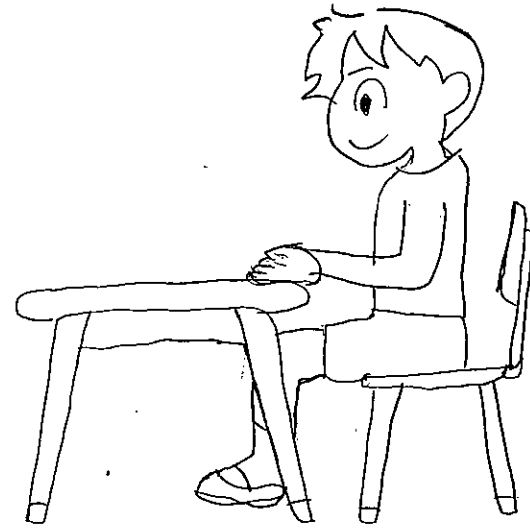
～目の健康を守ろう～



## 外で遊ぶ

太陽の光を浴びると、  
見えにくくなることを防げる  
可能性があります。

- 太陽を直接見るのはやめよう
- 帽子をかぶって紫外線対策をしよう



## 正しい姿勢を心がける

近くを長時間見ていると  
遠くを見にくくなってしまいます。

- 読書や勉強…目が50cm以上離す
- パソコンを見る…目が50cm以上離す
- テレビを見る…2～3m以上離れる