



夢中になっているあなたの目、 とっても疲れているかも？

ハマってるゲームがあるんだ！
もう3時間やってる



このマンガおもしろい！
ちょっと読むだけのつもり
だったのに、もう夜中の1時か…



寝ようと思ったら、
友だちからメッセージが。
つい話し込んでしまった！



ちょっと待って！

**疲れ目のサイン
出てない？**

- ☐ 目がかすむ ☐ 目が重い ☐ 目が乾く ☐ まぶしい ☐ 目の奥が痛い ☐ 肩こり、吐き気

目が疲れる原因 1

長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は
50cmを目安に。
こまめな休憩も

目が疲れる原因 2

ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には
スマホやゲーム機から
離れよう

目が疲れる原因 3

目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は
眠れるように
早めに寝よう

ドライアイ チェック

涙の量
足りてる？

ドライアイとは…

涙の量が減ってしまったり、質が変わったりすることで目に傷や障害が生じること。ドライアイが進行すると

視力低下 目の痛み 角膜が乾燥してはがれる

といった症状が現れることも…

5以上→ドライアイかも!?

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ 目が疲れやすい | ☐ ものがかすんで見える |
| ☐ 目がゴロゴロする | ☐ 光をまぶしく感じやすい |
| ☐ 目が重たい感じがする | ☐ 目が赤い |
| ☐ 目が乾いた感じがする | ☐ 目がかゆい |
| ☐ 目やにが出る | ☐ なんとなく目に不快感がある |
| ☐ 目が痛い | |
| ☐ 涙が出る | |



