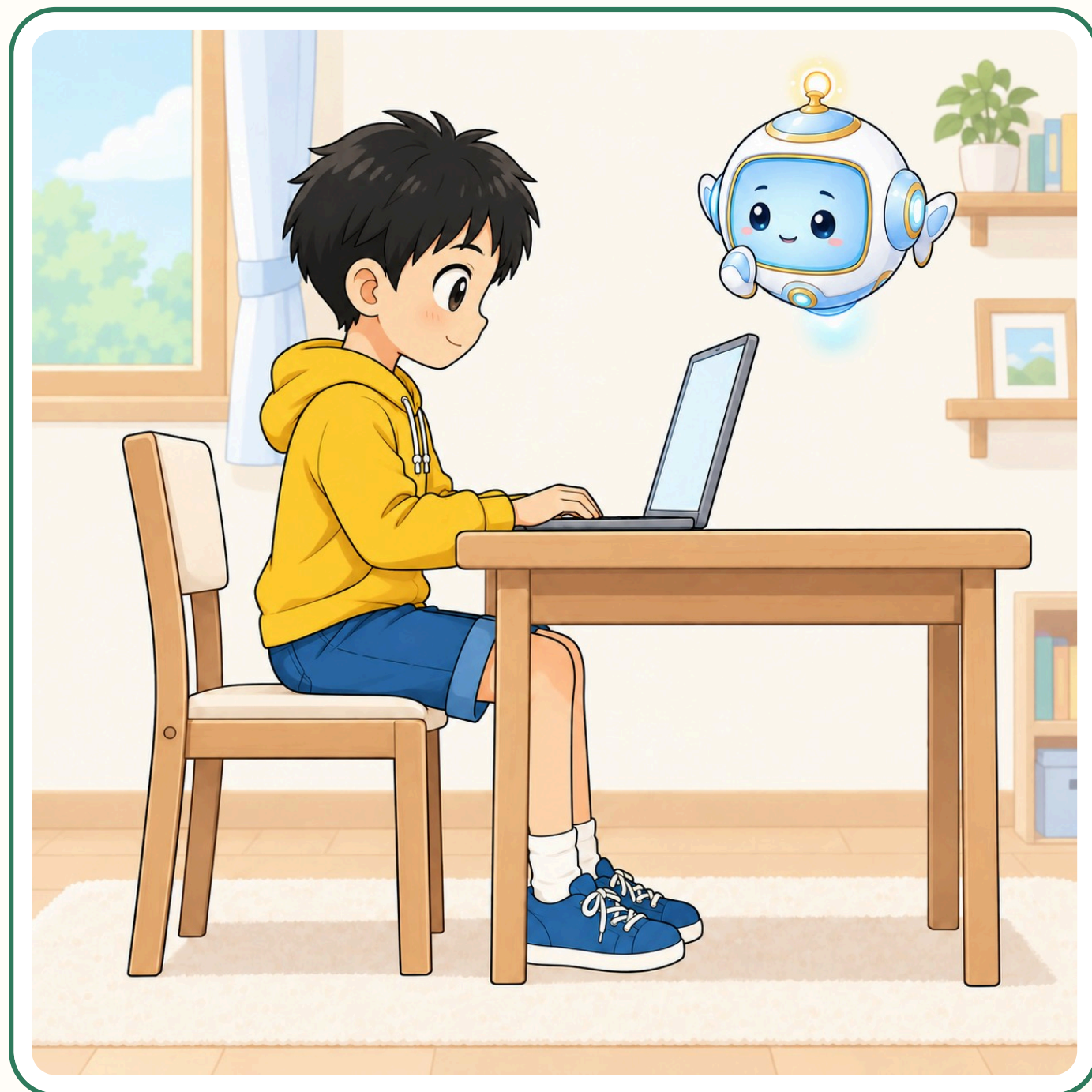


けんこう

がめん

め

画面から目をまもろう



1

がめん

画面から 30センチ はなす

2

ぶん

とお

み

30分ごとに 遠くを見る

3

せすじを のばす

め いっしょう つか
目は一生使う たからもの。