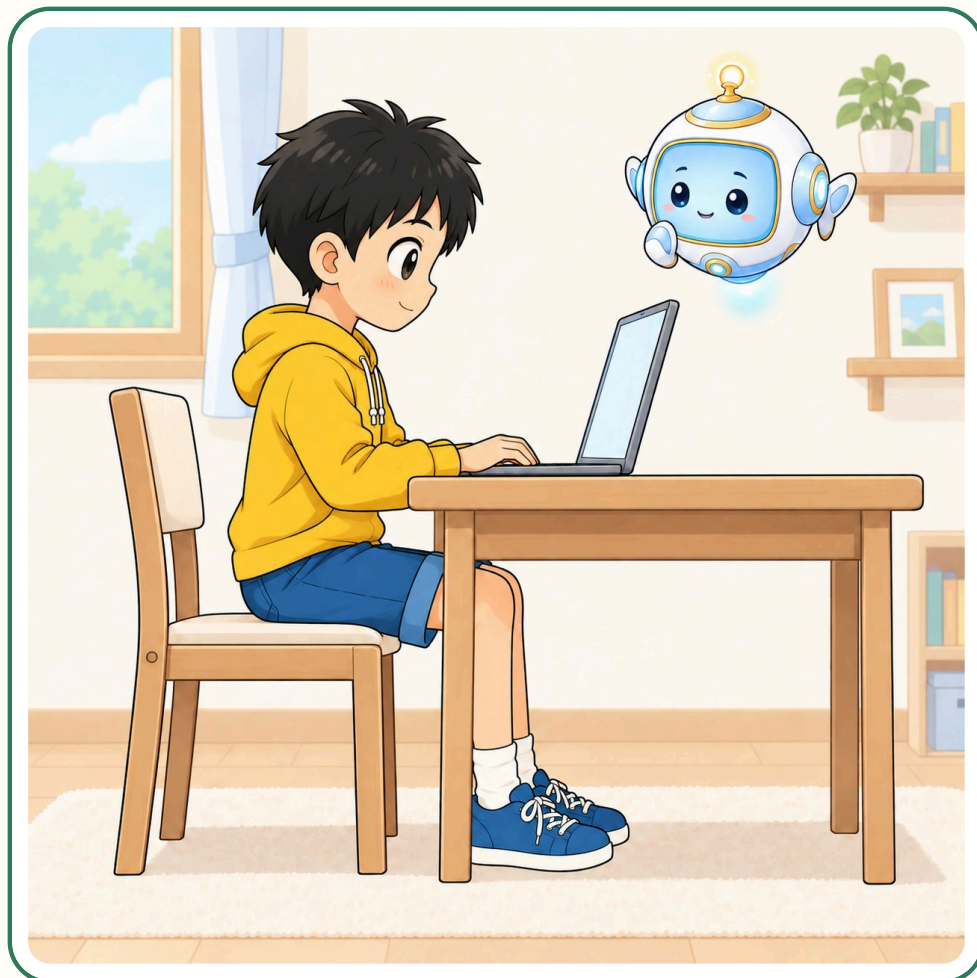


けんこう

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

^{ぷん}30分ごとに ^{とお}遠くを ^み見る

3

せすじを のばす

^め目は ^{いっしょう}一生 ^{つか}使う たからもの。