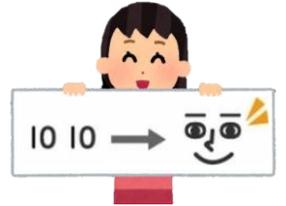




**め たいせつ 目を大切にしよう**

Let's take care of your eyes.

让我们好好照顾你的眼睛。



つかめ 疲れ目は、主に「目の使いすぎ」で起こります。つかめ 疲れ目をそのままにしておくと、きんしめ 近視などの目

びょうき 病気になることがあります。あなたの目、つかめ 疲れていませんか？

Tired eyes are mainly caused by overuse of the eyes. If tired eyes are left untreated, it can lead to eye diseases such as myopia. Are your eyes tired?

眼睛疲劳主要是用眼过度造成的。如果眼睛疲劳不及时治疗，可能会导致近视等眼部疾病。你的眼

睛累了吗？

**まいにち せいかつ 毎日の生活でこんなことはありませんか？**

Isn't there something like this in your daily life?

你的日常生活中有这种情况吗？

**み め ほんめ 口ものを見るとき、目を細めてしまう**

Squint your eyes when looking at something 看东西时眯着眼睛

**め あか じゅうけつ 目が赤い(充血している)**

Red eyes (bloodshot) 红色的眼睛(布满血丝)

**め かわ 目が乾く** Dry eyes 眼睛干涩

**くび かた 首や肩がこっている** Stiff neck and shoulders 脖子和肩膀僵硬

**め おく あたま いた 目の奥や頭が痛い** Pain behind the eyes or head 眼睛和头部后面疼痛

まるひと 〇が一つでもあった人は、ひと すこめ 少し目が

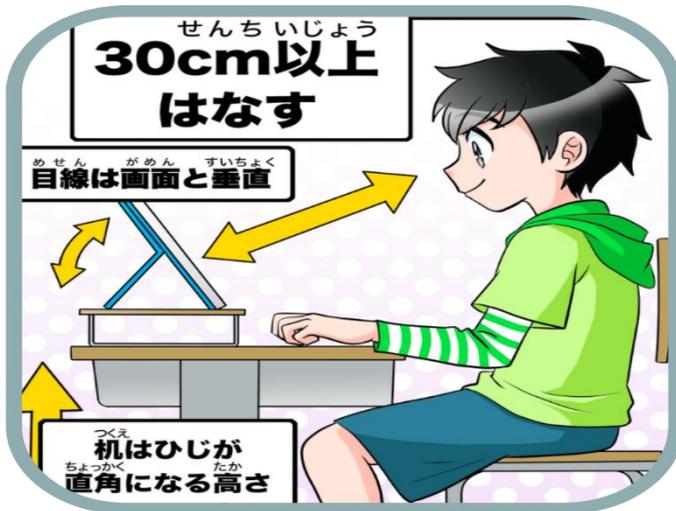
つかめ 疲れているのかもしれませんが。

**めをしっかりとやす 目をしっかり休める**

**ことが大切です！！**




# 👁️👁️ パソコン や スマートフォン を <sup>つか</sup>使うときのルール



☆画面(がめん)から30cm以上(いじょうはな)離(み)して見る。

View at least 30cm away from the screen.

☆まばたきをたくさんする。Blink a lot.



☆30分(ぷん)使(つか)った後(あと)は、20秒(び)以上(じょう)遠(と)くを(み)見て(め)目を(やす)休(やす)めよう。

After 30 minutes of use, rest your eyes by looking into the distance for at least 20 seconds.

10月(がつ)15日(にち)は、「世界(せかい)手洗(てあら)いの日(ひ)」です

