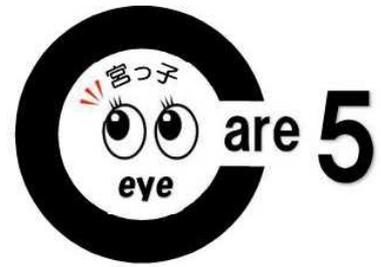


みやこ  
**宮っ子 アイ・ケア5**  
ファイブ  
～子どもたちの目を守りましょう～



子供たちの近視が増えており、世界的な問題となっています。

西宮市においても、小・中学生の裸眼視力（1.0 未満）の比率は、全国平均を上回っています。近視は進行すると不自由さが増すとともに、いろいろな目の病気の原因にもなるので注意が必要です。

本市では医師会の先生方と連携して、「宮っ子 アイ・ケア5」を掲げ、子供たちの目を守る取り組みを進めてまいります。

## 1. 20-20-20 ルール

20 分間継続して画面や本を見た後は 20 フィート（およそ 6m）以上離れたものを 20 秒間眺めましょう。（米国眼科学会が提示）

## 2. 長時間の連続した使用はやめよう

本やテレビ、スマートフォンなどを長時間近くで見るなど連続した作業は近視進行の原因となりますので注意しましょう。

## 3. 屋外で遊ぼう

できるだけ外に出て太陽にあたりましょう。

## 4. 寝る前に目を使いすぎるのはやめよう

寝る前に目を使いすぎる生活によって自律神経のバランスが崩れ、寝つきが悪くなったりします。

## 5. 睡眠・休養・栄養バランス

十分な睡眠、適度な休養、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。



西宮市キャラクター

みやたん