

소중한 눈! 건강한 눈!

◎ 눈을 보호하는 습관을 알아보아요.

		
<ul style="list-style-type: none"> · 눈과 책과의 거리 30cm 유지 · 한 시간 책보면 5~10분 휴식 · 너무 밝거나 어둡지 않은 곳에서 책 읽기 	<ul style="list-style-type: none"> · TV 볼 때 3m 거리 유지 · 옆드리거나 누운 자세로 시청하지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> · 컴퓨터와 40cm정도 거리 유지 하기 · 20분마다 먼 곳 바라보기
		
<ul style="list-style-type: none"> · 비타민 A가 풍부한 음식(녹색야채, 당근, 달걀노른자, 콩, 호박 등)을 많이 먹기 	<ul style="list-style-type: none"> · 눈이 다칠 수 있는 위험한 장난 하지 않기 	<ul style="list-style-type: none"> · 6개월에 한 번씩 정기적으로 시력 검사 받기
		
<ul style="list-style-type: none"> · 일정 간격으로 눈의 피로를 풀고 멀리 보는 습관들이기 	<ul style="list-style-type: none"> · 강한 자외선이 눈에 직접적으로 노출되지 않도록 하기 	<ul style="list-style-type: none"> · 눈을 자주 만지거나 비비지 않기