

## パソコンやテレビの位置を調整する

パソコンやテレビの画面が見上げる位置にあると、それだけ目を大きく見開くようになり、涙の蒸発量も多くなります。少し、下向きに見下ろす位置に置くと、目の疲れが少なくなり、目の乾燥も防ぐことができます。