

### 意識してまばたきをする

仕事や勉強の最中でも、何度か意識してまばたきをするようにしましょう。まばたきの瞬間に涙が目の表面に流れるので、乾燥を防ぐことができます。時には2～5秒、目を閉じて休ませるようにすると、より効果的です。