

# 目が悪くならないようにしたい



目が悪くならないように意識してることやその方法を教えて欲しいです!

私はノートを書くときに目を近づけすぎないこと、夜真っ暗な部屋でスマホやテレビを見ない、見過ぎないことを心がけてます!

