

め けんこう まも 目の健康を守ろう！

め き ～目にやさしい決まり～

次の①～⑤のことを参考にして、あなたの家での「目にやさしい決まり」を考えて取り組みましょう。

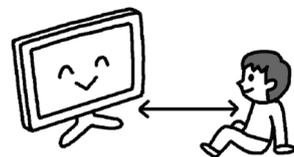
① 目にやさしい姿勢

勉強や読書をするときは、椅子に深く腰かけて、背筋をまっすぐにのばしましょう。目は机から30 cmくらい離しましょう。



② 目にやさしい距離

テレビの画面を見るときは1メートル以上離れて見ましょう。携帯ゲーム機やスマホや読書をするときは、30 cmは目との距離を取りましょう。



③ 目にやさしい明るさ

部屋の中が暗いと、物が見えにくく、目が疲れやすくなります。暗いときは電気をつけて、明るい部屋ですごしましょう。



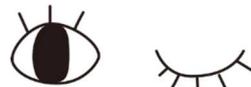
④ 目にやさしい時間

テレビを見たり、ゲームをしたりするときは、1時間に1回10～15分くらいの休けいを取って、目を休めましょう。長時間のテレビやゲームは疲れ目の原因になります。



⑤ 目にやさしい休けい

目の疲れを感じたら、作業を一度やめて休けいを取りましょう。しばらく目をとじたり、目の体操をしたりして、目を休めましょう。



あなたの家での「目にやさしい決まり」を考えて書き、目にやさしい取り組みをはじめましょう！

私の家での目にやさしい決まり

がんばってね！



め けんこう まも 目の健康を守ろう！

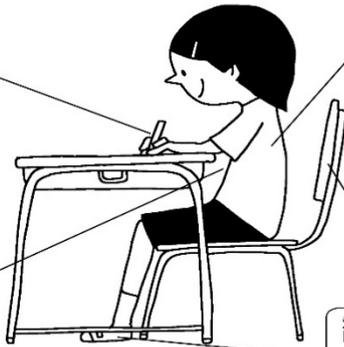
め しせい ～目にやさしいよい姿勢～

よい姿勢のポイント

よい姿勢のポイントをチェックし、いつも「よい姿勢」ですわりましょう。



机とおなかの間、背中と背もたれの間は、にぎりこぶし1つ分空けます。また、文字を書くときは、目はノートから30cm程度（手のひらを広げて2つ並べたくらい）はなします。



いすに深くすわり背筋をのばします。

背もたれには寄りかかりません。

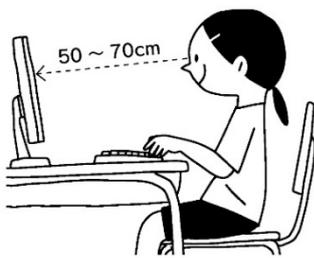
両足の裏全体をゆかにつけます。

※いすや机の高さが合っていないかったら、直してもらいましょう。

パソコンを使うときの姿勢

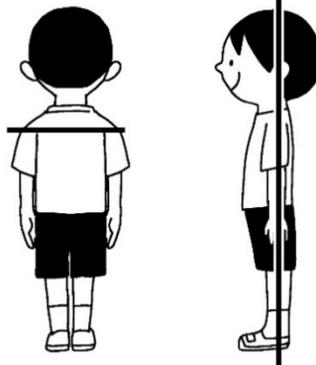
背筋をのばして、画面から50～70cm程度、顔をはなして使います。

画面を見ることに集中しすぎると、まばたきが少なくなって目がかわきやすくなるので、意識して画面から視線を外したり、まばたきをしたりするようにしましょう。



「立つ」ときのよい姿勢は？

立つときのよい姿勢のポイントは、①背筋をのばす、②両足をしっかりと地面につける、③左右のかたの高さをそろえる、④耳、かた、くるぶしがまっすぐになるようにすることです。



『目のものさし』の使い方

『きりとりせん』で切り、筒状にした紙などにはりつけて、自分の姿勢をチェックするのに使いましょう。写真のようになりますと、より安全に使うことができます。

※ 目に近づけすぎて、傷つけないように注意して使いましょう。



筒のてっぺんをハンカチやガーゼでおおい、輪ゴムやテープでとめます。

きりとりせん

めにやさしい距離で

心がけよう

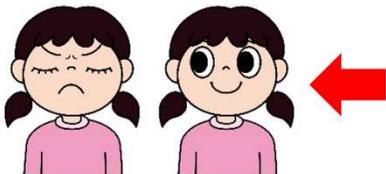
よい姿勢と

目の健康

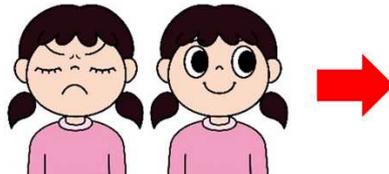
め けんこう まも 目の健康を守ろう！

め ～目にやさしいエクササイズ～

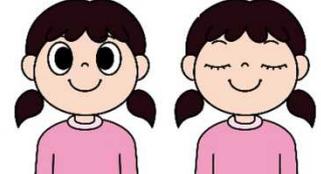
リズムカルに目をとじたりひらいたり、すばやく目を動かすことで、目を動かすための筋肉をやわらかくします。視線をすばやく動かすことができるようになり、表情にも豊かさができます。



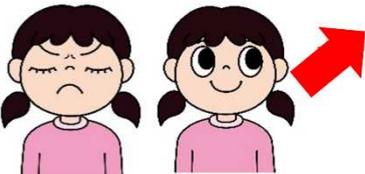
① とじて ひだり



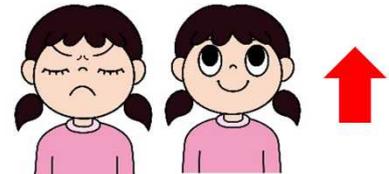
② とじて みぎ



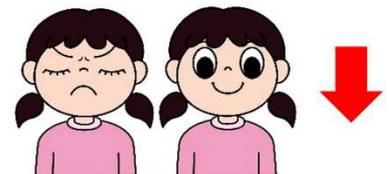
③ ひらいて とじる



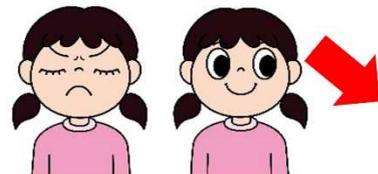
④ とじて みぎうえ



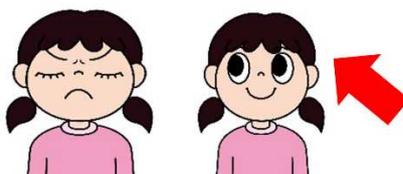
⑤ とじて うえ



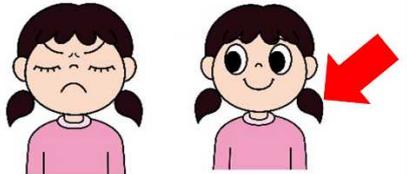
⑥ とじて した



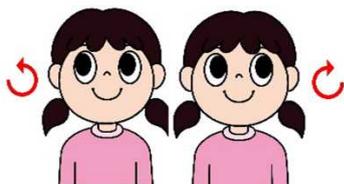
⑦ とじて みぎした



⑧ とじて ひだりうえ



⑨ とじて ひだりした



⑩ みぎまわり
ひだりまわり

ほし おかちいきがっこうえん
星が丘地域学校園ほけんだよりでも紹介した
「目のエクササイズ」です。みんなで楽しく取り組
もう！



