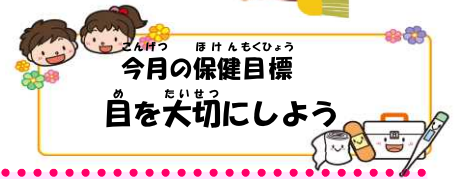


【おうちのかたとよんでね】

10月



SUKU² ほけんだより



10月10日は目の愛護デー

「目の愛護デー」は、目の大切さについて考えたり、学んだりする日です。この機会にぜひ目のことを考えて、日々の生活の中で目を守っていきけるようがんばりましょう。

よい姿勢でね

画面を見るときは、
背筋をのばし、目
から30cm以上離しましょう。



ゲーム・タブレット
から目を守る
10か条

適度な運動をしようね

画面に集中していると、長い時間同じ姿勢
になり、肩こりや疲れ目の原因に。体を動か
してリフレッシュ！



目を離しましょうね

近くを見るときは目の筋肉はピン
と張った緊張状態になります。
ときどき、画面
から目を離すように
しましょう。



寝る前は見ない！

画面から出る光は脳を興奮させ、眠り
の質を悪くします。
寝る1時間前は画面
を見ないようにしま
しょう。



目によい食べ物をとろうね

にんじん、ほうれんそう、豚肉、
うなぎ、レバーなどには、目の
疲れや乾燥を防ぐ栄養が豊
富です。



遠くを見て目を休ませよう

画面を30分見たら、窓の外
の景色を見て目を休ませましょう。



まばたきを忘れないで

集中して画面を見ていると、ま
ばたきの回数が減り、ドライアイ
などの原因に。意識してまばた
きをしましょう。

睡眠は十分にとってね

睡眠不足だと、目の疲れが
十分にとれません。生活リズム
を整え、夜更かしせずに
早めに眠りましょう。

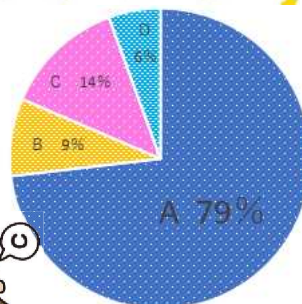


気になるときは眼科へ

見えづらい、目の疲れがとれないな
ど気になる症状があれば眼科へ。
病気の早期発見にもつながります。

4月 清原北小 視力検査結果(%)

右のグラフは、清原北小のみなさんの視力検査
結果です。低学年でもC(0.7以下)やD(0.3以下)
の児童が増えている傾向にあります。長時間の
動画視聴やゲームなどに注意し、目を休ませてあ
げることも忘れないようにしてください。



- A…裸眼視力で両目とも
1.0以上
- B…裸眼視力のどちらかが
1.0未満0.7以上
- C…裸眼視力のうちどちらかが
0.7未満0.3以上
- D…裸眼視力のうちどちらかが
0.3以下