

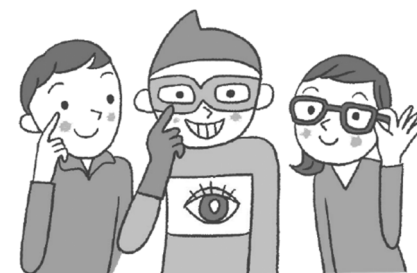


お家の人といっしょに読みましょう

10月の保健目標

目にやさしい生活
をしよう！

今年も、秋が近づいてきましたね！
運動の秋、読書の秋、あなたならどんな秋にしたいですか？
10月10日は目の愛護デーなので、今月は、目にやさしい生活のために気をつけるポイントを、一緒に考えてみましょう！



目にやさしい生活をしてよう！の巻

注意！
こんな姿勢になっていませんか？

教室などでたまに見かけるのですが…この状態だと、目だけでなく、内臓や骨の成長にもよくありません。

画面から近い距離で見ている…

猫背ぎみになっている…

タブレットの角度が合っていない…

画面からは30センチは離れよう！
そのためにもいい姿勢が大切だよ！
タブレットの角度や距離を調整しよう。

目にやさしい生活のポイントは他にもあるよ！
目にやさしい生活をしている子のアドバイスを一緒に見てみよう！

目にかかりそうな前髪は…

前髪が目にかからないように注意しているよ

これも意識できたらさらにいいね！

前髪がかかると、視界が悪くなって目に負担がかかるよ。動いても前髪が目にかからないような髪型に工夫しよう！

イイね！

いい姿勢で
画面から距離を
とって見るよ

タブレットを使うときは…



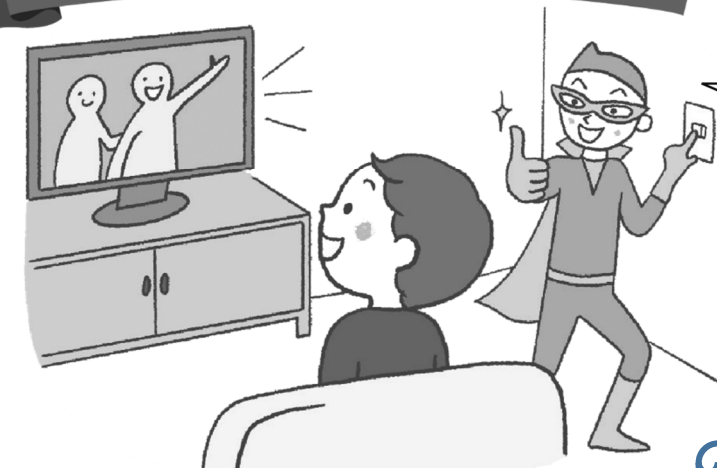
これも意識できたらさらにいいね！

勉強に使う場合でも、タブレットを見続けると疲れるよ！
1時間に1回、10分くらいは目を休めるために休けいしよう！

イイね！

テレビは
2メートル
離れて見るよ

テレビを見るときは…



これも意識できたらさらにいいね！

暗い部屋で明るいものを見続けると目が疲れるよ！
テレビを見るときは、部屋を明るくして見るようにしましょう！

【お知らせ】

10月23日に、歯科健康相談があります。当日の朝はしっかり歯みがきをしてくるよう、ご協力よろしくお願いいたします。

