

がつ ほけんもくひょう め たいせつ
10月の保健目標 目を大切にしよう

がつ とお か め あい ご
10月10日は 目の愛護デー

みなさんは、目にやさしい生活を心がけていますか？

テレビやゲームの時間が長い人、近くで見ている人、暗い部屋で見ている人、姿勢がわるい人・・・みんな目に負担をかけています。

寝転がってテレビを見る

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は目線より下が◎。

電車や車の中でゲーム

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ〜

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。

つい やってしまうこれ、みんなの目はこんなふうに思っています

目に前髪がかかっている

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

ぼうしのサイズが変わったのに、眼鏡はそのまま

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

ドキッとした人は、いませんか？ 習慣を見直して、自分の目を大切にしましょう！