

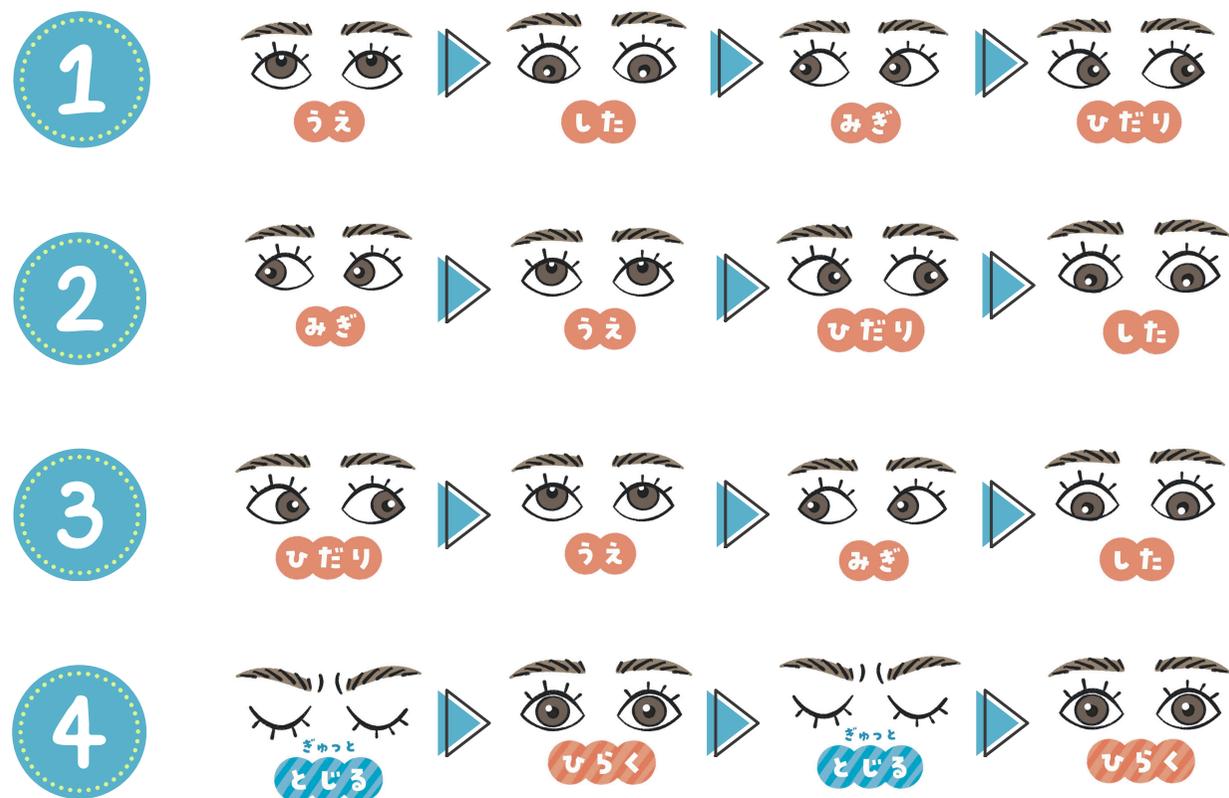


アイちゃん

10月10日は目の愛護デーです。
教科書をよんだり、黒板をみたり、タブレットをみたりするときは、当たり前のようにみんなは目をつけていますよね。
「勤労感謝の日」という、働いている人へ感謝をする日があるように「目の愛護デー」はいつも頑張ってくれている目に感謝をする日です。

目に感謝をしよう!!!

～目のストレッチでありがとうを伝えよう～



①から④のストレッチを組み合わせてたりくり返したりしてみてくださいね!

こんなことしていませんか...?

本を読むときの距離が近い

スマホとの距離が近い

パソコンとの距離が近い



近いところを見る時間が長いと、『近視』になることがあります。『近視』になると、近くのはよく見えるが、遠くのが見えにくくなります。また、『近視』は将来、緑内障や網膜剥離などの病気になる可能性が高くなります。これらの病気は失明する(目が見えなくなる)こともある病気です。

正しいデジタル機器の使い方

30分使ったら
20秒以上遠くを見る

目は画面から
30cm以上離す

遠くを見て
目を休めよう



30cm以上!



運動会の練習で疲れもあると思います。ぐっすり休んで本番も頑張ろう!