

10月の保健目標

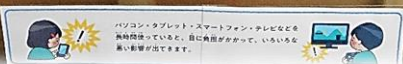
目を大切にしよう

スマホやゲームと上手につきあっていこう！

正しい姿勢
を心がけよう



ライトの向きを変えて、
明るくしよう



長い時間、
画面を見続けると...

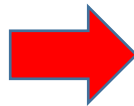


長い時間にわたって画面を見続けていると、ずっと近くにピントを合わせていた目の中の筋肉が、疲れてしまいます。
このため、ピントを合わせる力が弱くなります。
またまばたきも減るので、涙が目にいきわたらず、目がかわいてしまいます。



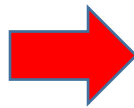
長時間、使わないようにしましょう

格子をスライドさせると...



遠くの景色を見て、目を休めよう

格子をスライドさせると...



姿勢をよくして使おう

格子をスライドさせると...

