



# 10月の保健目標は 『目を大切にしよう』 です。



## 毎日の生活でこんなことはないかな？

- 授業中、黒板の文字が見えにくい
- ものを見るとき、目を細めてしまう
- 本を読むとき、顔を近づけてしまう
- テレビやパソコンを見るとき、近寄ってしまう

目👁️に愛(eye)のある生活をしよう！！

### 正しい姿勢を心がける

- ・読書や勉強…目から 30 cm以上離す
- ・パソコンを見る…目から 50 cm以上離す
- ・テレビを見る…2~3m 以上離れる

### 外で遊ぶ

- ・太陽の光を浴びると見えにくくなることを妨げる可能性があります

### バランスの良い食事をする

- ・好き嫌いせずに食べましょう
- ・食べ物がかたよると目にも栄養が不足しています

### バランスの良い食事をする

- ・好き嫌いせずに食べましょう  
食べ物が偏ると、目にも栄養が不足してしまいます。緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそうなど)レバーなどには、目に良いビタミンAやビタミンBがたっぷり

### 暗い部屋で物を見る

- ・目から 30 cm離しても見える明るさにしましょう
- ・暗い部屋でテレビやスマホを見るのも目を疲れさせてしまいます

- ・スマホやテレビの画面を長時間見ていると、目に負担がかかります。20~30分に1回は5分くらい遠くを見たりまばたきをしたりして、目を休めましょう

