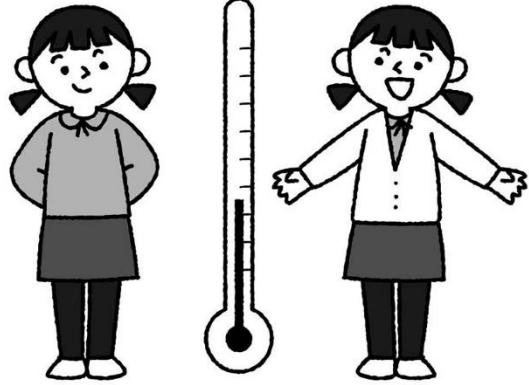
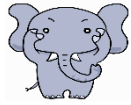


ぽかぽか

遠別小学校 ほけんしつ
2021.10.1
NO.10

10月の保健目標

目を
大切にしよう

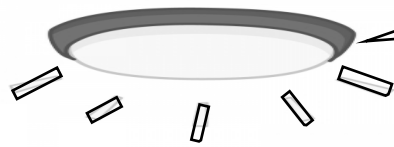


すずしくなり秋らしくなってきました。
秋といえば、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋！いろいろな楽しみ方がありますね。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？

この時期は、朝や夜と昼間の気温差が大きいので、服を選ぶときには調節しやすいもの

スマホ・ゲームの使い方を見直そう

つい長い時間、ゲームをしたり動画を見たりする人はいませんか。あなたの大切な目と姿勢を守るためにも、ルールを決めてつき合しましょう。



部屋を明るくする。

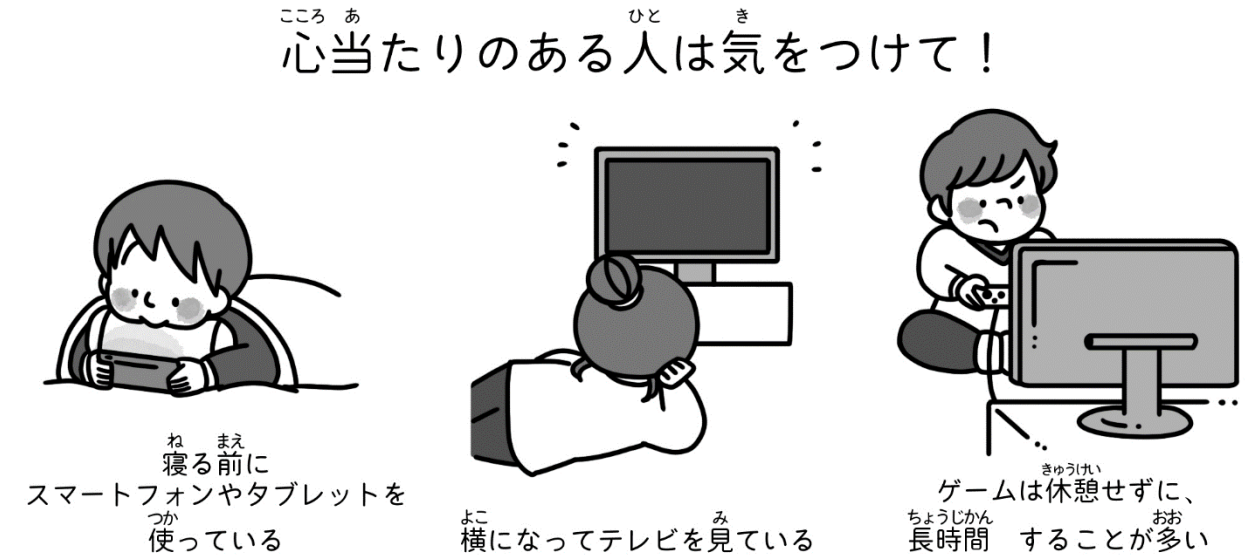
30分使ったら、遠くを見て目を休めよう

目と画面を30cmくらいあける。

「寝ながら使う」「ねこせ」をさける。



1日1回の使用時間を決めておく。

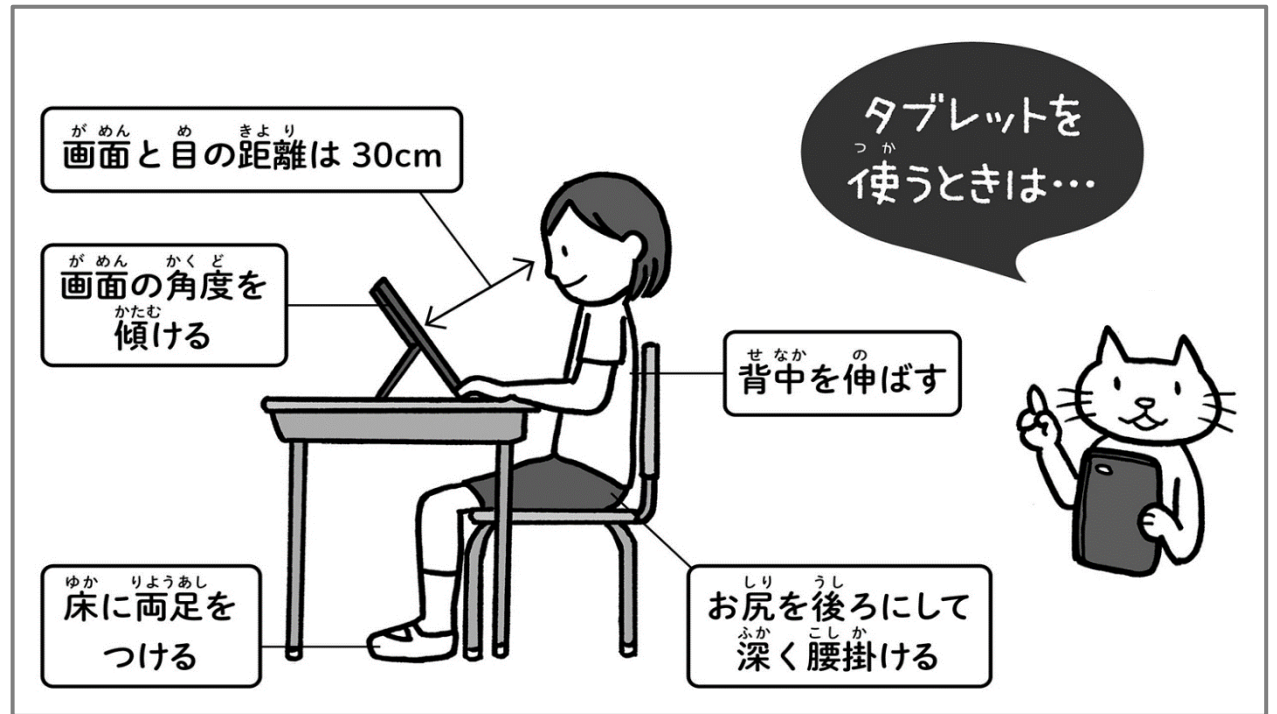


心当たりのある人は気をつけて！

寝る前にスマートフォンやタブレットを使っている

横になってテレビを見ている

ゲームは休憩せずに、長時間することが多い



画面と目の距離は30cm

画面の角度を傾ける

背中を伸ばす

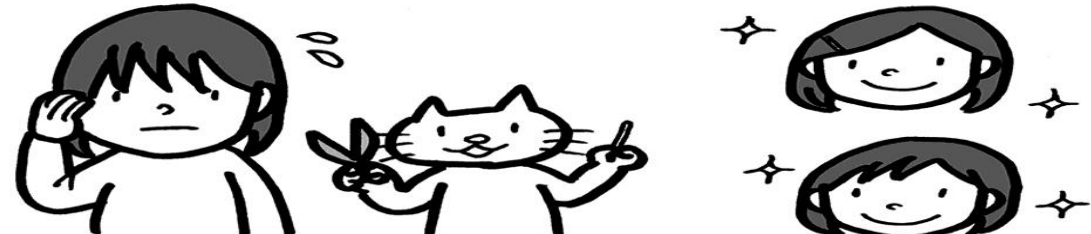
床に両足を付ける

お尻を後ろにして深く腰掛ける

タブレットを使うときは…



まえがみが目にかかっていませんか？



かみを切ってもらったりピンでとめたりしましょう