



播磨小学校

10月10日は



みなさんは、目をたいせつにしていますか？  
わたしたちの目は、1日中はたらきつづけています。  
タブレットやゲーム、スマホやパソコン、勉強や本をよむ時  
など、近くを見ると目はとてもつかれます。たいせつな目を  
まもるために、目にやさしい生活をこころがけましょ  
う。

ゲームやテレビ、パソコンやスマホなどを見  
る時間をきめましょう

目を使いすぎると、遠くが見えにくくなる「近視」の  
ほかに、「斜視」などの病気にかかりやすくなります。  
頭痛や目の痛み、ドライアイ(目がかわく)、体のだる  
さやイライラなどの原因にもなります。

30分に1回は  
とおくを見て  
目を休ませましょう。



近くを見つづけると、目の筋肉がつかれ  
てはっきり見えなくなります。  
目は、ピントを合わせようとして  
目のかたちを長くのばします。  
長くのびた目はきずつきやすくなり  
年を取ると 緑内障(りよくないしょう)、網膜  
剥離(もうまくはくり)など、目の病気の原因  
にもなります。

正しいせいで  
すわりましょう



目とつぐえのきよりは  
30センチはなす

明るいところで  
本をよみましょう



# 目にやさしい 生活をしよう

1日2時間 外遊びや  
運動している子どもは  
視力がよいと言われて  
います。  
外に出て、体を動かし  
ましょう！

すききらいなく  
いろんな食べ物を  
しっかり食べましょ  
う！

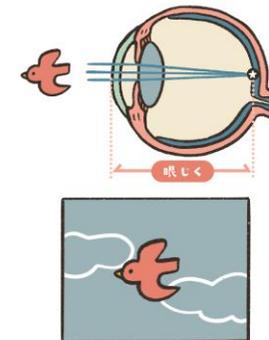


夜は早くねて  
目を休ませましょう。

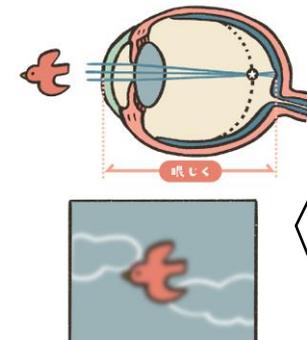


○どれくらい  
ねたらいいの？  
1~3年生 10時間  
4~6年生 9時間  
★9時には ねよう！  
○ゲームやスマホなどの画  
面から出る光(ブルーライ  
ト)を見ると、ねむりにくくな  
ります。ねる1時間前には  
見ないようにしましょう。

眼が伸びるまえ  
とおくのものまではっきり見える



眼が伸びたあと  
とおくのものぼやけて見える



目が長くなる  
遠くのものが見えにくくなります

ゲームをやりすぎると  
視力が下がるだけでなく  
ゲームがやめられなくなる  
「ゲーム障害」という病気にな  
ることがあります。  
ゲームやスマホは時間など  
ルールをきめて  
長時間しないように気をつけ  
ましょう。

