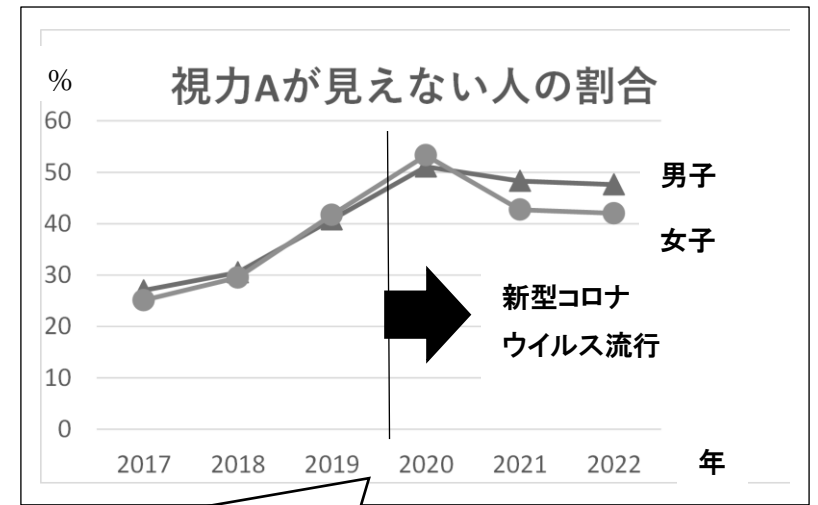
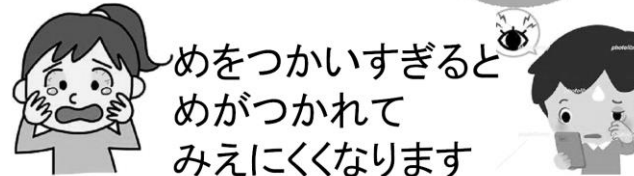
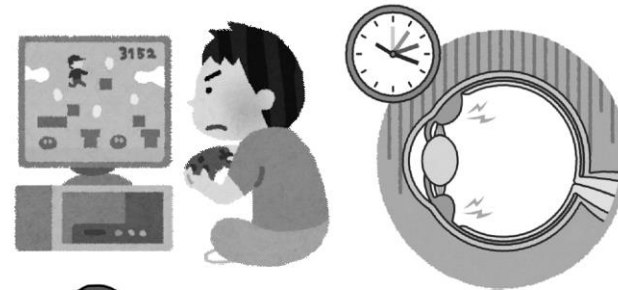


目を大切にしましょう



みなさんは、目をたいせつにしていますか？
目をつかいすぎると、目がつかれて みえにくくなってしまうばかりではなく、心と体のちょうしがわるくなります。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。



新型コロナウイルスの流行で、家で生活する時間が長くなってから、視力が低下した人が増えています。

正しいせいで
すわりましょう



目とつくえのきよりを
30センチはなす

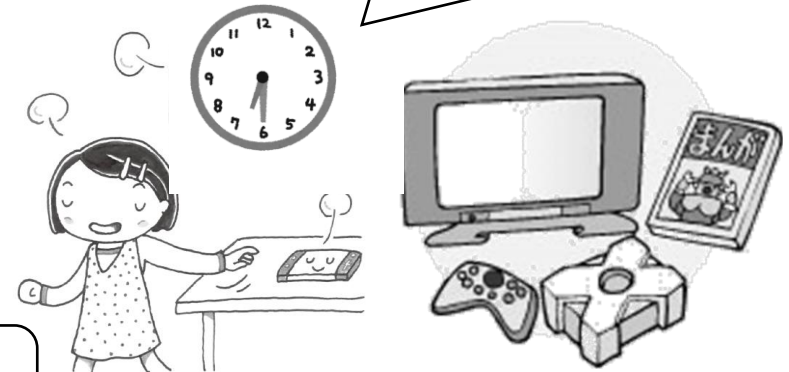
明るいところで
本をよみましょう



30分に1回は、とおくを見て
目を休ませましょう。



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



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！

すききらいせず、えいようのバランスのとれた食事をしましょう



色のこい野菜・魚・肉・豆るいなど

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！

