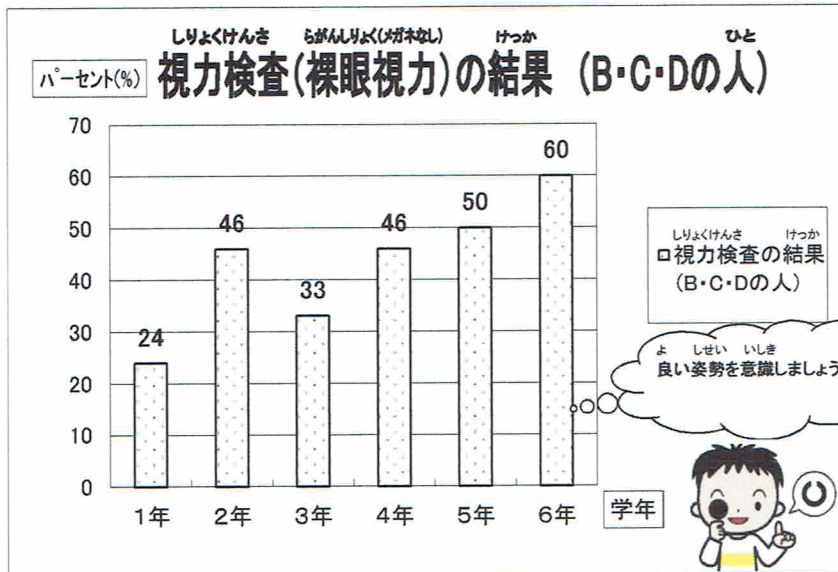


秋の視力検査の結果、視力の下がっている人がみられました



【アイアイ体操】

- ① ギョツと目をつむって
ひら開いたら目だけ
うへうへ動かす
うへ
- ② ギョツと目をつむって
ひら開いたら目だけ
したうへ動かす
した
- ③ ギョツと目をつむって
ひら開いたら目だけ
みぎうへ動かす
みぎ
- ④ ギョツと目をつむって
ひら開いたら目だけ
ひだりうへ動かす
ひだり
- ⑤ おやゆび親指をたて、かお
まへでみつめる →
うで腕をのばして
みつめる

けいたいゲームのやりすぎに注意!

低学年でも、視力低下(B、C、D)の人が増えています。
日頃から、学習するときやゲームをするときの姿勢、時間や明るさなど
気をつけましょう。

【アイアイ体操】もしっかりやろうね。

大切に していますか? あなたの「目」

目にやさしくできているのはどの子かな?
線をたどって目の声を聞いてみよう。

Aくん

暗い部屋で
本を読んでいるよ

Bさん

休憩せずに
ゲームをしているよ

Cさん

前髪が目
にかかっているよ

Dくん

スマホを見るのはやめて
早く寝るよ

前が見えにくいよー
チクチクあたって痛いよー

前髪は短く切るか、
ピンで留めよう

しっかり休ませてくれて
ありがとう

体も目も
休憩が大切だね

まばたきの回数が減って
乾いてしまうよー

1時間おきに
10～15分の休憩をとろう

光が足りないよー
筋肉が疲れるよー

本を読んだり勉強するときは
部屋を明るくしよう