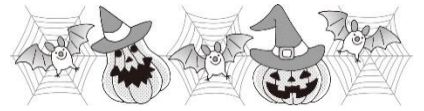


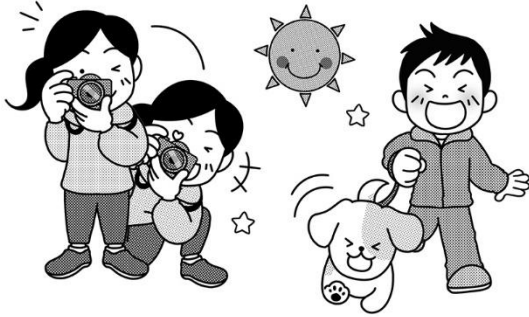
# す こ や か



(おうちのひとにも  
みせてね)

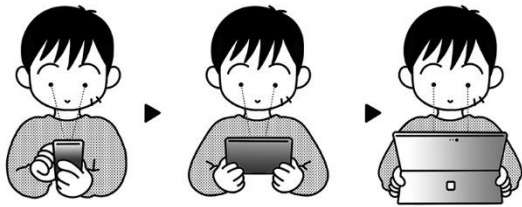
2023. 10. 2  
藤沢小 保健室

おくがいかつどう  
**屋外活動を増やす。**



いちばんのおススメ♪

できるだけ **大きな画面で。**

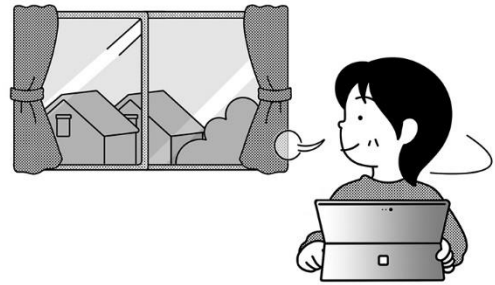


スマホは横使いが **おススメ♪**

**近視が急増!?**  
コロナ禍で

近視予防のために、  
やってほしいこと

時々、**遠くをながめる。**



画面から目をはなす時間を作ろう♪

**明るい部屋で。**



手元だけじゃなく **部屋全体を明るく**



睡眠の質が下がります  
**寝る前のスマホ**



電子機器を使うのは、寝る1~2時間前までに...

## 普段から、目に優しい生活を心がけよう



前髪は目にかからないように



長時間のテレビ・ゲームはNG



正しい姿勢・環境で勉強する

目が疲れたらゆっくりと遠くの景色を眺めると目の筋肉がほぐれて楽になりますよ

市内の小中学校で、インフルエンザやコロナウイルス感染症による欠席者が増え学年・学級閉鎖が出ています。感染を防ぐには  
・手洗い ・かんき ・マスク  
・すいみん ・一日3食食べる  
など、基本的な生活習慣をするしかありません。体調不良のときは無理せず、学校をお休みしたり、受診をしましょう

**目を休めるときの 20ルール**

スマホ、タブレット、テレビ...集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさんの目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るとき **20ルール** を覚えておきましょう。

画面を**20分**以上見たら

**20**フィート(約6m)離れた遠くを**20**秒眺める