

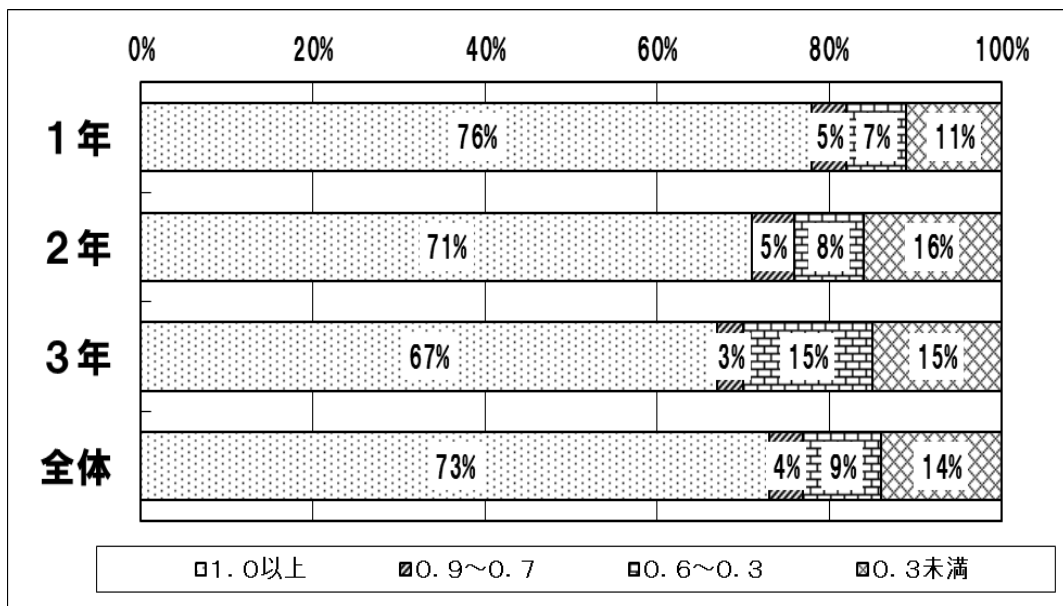
保健だより 10月

久米島西中
保健室発行

保健目標 ★目の健康について考えよう！

10月は「目の愛護月間」です。私たちの目は、朝起きてから夜眠るまでの長い時間、休みなく働き、とてもたくさんの物を見せてくれています。大切な目が見えなくなったり、病気になってしまっは大変です。最近とはくに、スマホ・テレビ・ゲーム・まんが…と、近くを見ることが増えてきました。目に負担のかからない生活をおくるよう心がけましょう。

平成30年度 視力検査結果



☆あなたの目がよるこぶ行動をとってみよう☆



テレビやパソコンは時間を決めて、長時間しない。



前髪が目にかかっていない。



正しい姿勢で勉強している。



テレビ画面から2m以上離れてみている。



部屋の照明は、適度な明るさにしている。



好き嫌いなく、バランスのよい食事をとる。



目にゴミが入ったときは、目をこすらず、よく洗う。



時々、遠くを眺めることがある。



時間をしっかりとっている。

