



令和6年10月9日 行永分校・保健室 No.7

けんこうもくひょう 10月の健康目標 「目を大切にしよう」

がつとおがめあいご 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。目を大切にする生活を送っていますか？

「なんだか目がしょぼしょぼするなあ」「目がつかれたなあ」と思った
ら、目のたいそうを試してみよう。



『目のたいそう』目を下の絵の順に動かそう！（2回くり返す）



スタート



上 → 下 → 右 → 左 → ぎゅっとつぶる → ぱっとあける

目がすっきりしたかな？ すっきりした目で学習しよう！

次の4つことを気をつけて、大切な目に疲れがたまらないようにしましょう。

- 1 目が疲れたら、軽く目を閉じて休ませる
(1時間ごとに10～15分くらい)。
- 2 テレビやモニター画面は
目の位置より下に置く
- 3 目の周りを軽く押す
- 4 ときどき遠くを見る

