

ほけんだより

らぽーと

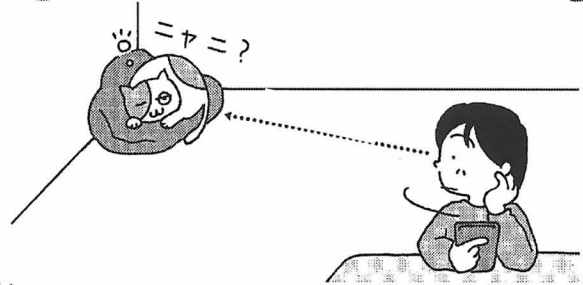
神郷中学校 保健室

平成27年10月 7日 NO. 9



見え方に変わりはありませんか？
定期的にチェックしましょう。

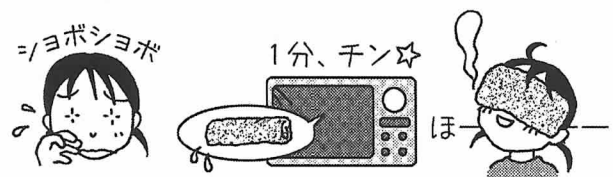
スマホ、ゲーム、夢中になるのもわかるけど
たまには遠くをながめて休憩を！



目の愛護デー 目にやさしい生活を



目がかわく、ショボショボする…
そんなときは、ぬらしたタオルをレンジでチン！
蒸しタオルで目を温めてあげましょう。



蒸しタオルで目を温めてあげましょう。

IT機器を上手に使うために

テレビやテレビゲーム、タブレット、スマホやパソコンなどの情報機器は、日々の生活の中で欠かせないものになっていますが、利用のしかたによっては、体や心に悪影響を及ぼします。適切な使い方をして、自身の健康を守りましょう。

☆こんな症状はありませんか？

- ☐ 目が充血する
- ☐ 目が乾く
- ☐ 目が疲れる
- ☐ 目が痛い
- ☐ 二重に見える
- ☐ 頭痛
- ☐ 睡眠障害

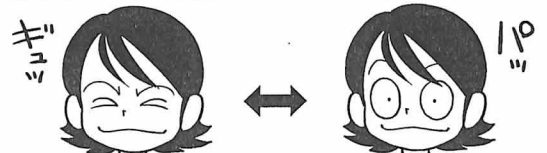


☆ IT 機器を使うときに気をつけたいこと ☆

- ☐ 50cm 離してみる
- ☐ 50cm の距離でも楽に見える（読める）文字の大きさにする
- ☐ 50分未満の視聴時間にする

すぐにできる目の体操

①目をギュッと閉じて、パッと開ける



②目玉を「上から下」「左から右」に動かす

