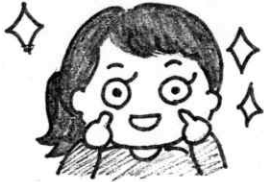




♡ 10月10日は目の愛護デー ♡



“目にやさしい生活”心がけていますか？

目の疲れは視力低下につながります。生活を見直しましょう。

長時間、近くを見すぎていませんか？



こまめに休憩を！遠くを見て、目を休ませてあげましょう。

勉強中の姿勢は大丈夫ですか？

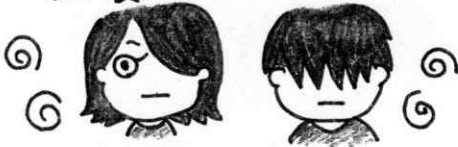


背すじをのばし、目とノートの距離は30cmぐらいにしましょう。

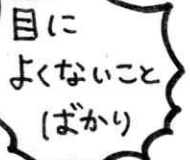


前髪は目にかかっていますか？

前髪が目にかかると...



・目の表面を傷つける。 ・ちらちらして目が疲れる。 ・ものもらいの原因になる。



目の健康のためにも、前髪をすっきりさせよう！



外で活動すると目がよくなる!?

最近の研究では、屋外活動により近視が抑制されると報告されています。

太陽光に含まれる“バイオレット光”が近視の進行を抑制することが発見されました。

近視を予防するために、また、これ以上見えなくならないために、外で過ごす時間を増やしましょう。



※近視とは？

遠くのものがぼやけて見える状態。見えにくさを感じる人の多くが近視です。

後期身体測定を行っています。

測定項目は「身長」「体重」「視力」です。

1年1組は視力検査で両目Aの人が85%でした。とってもいいです！

※お知らせの紙をもらったら、受診をしてください。