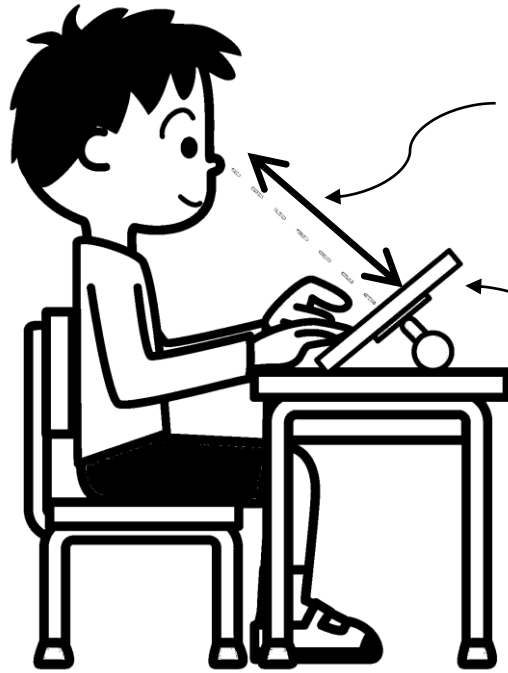


つか め まも かた タブレットを使うときの目の守り方

あか ばしょ
明るい場所で



め がめん きょり
目と画面の距離を
いじょう
40cm以上あける

せ
背すじをのばす

まえ
前かがみにならないように
がめん かくど
画面の角度をかたむける

☆☆☆ ^{つか}使いすぎの目 ^{め やす}を休めるために ☆☆☆

とお み
遠くを見る

まど とお み
窓から遠くを見
ると目の筋肉が
ゆるみます



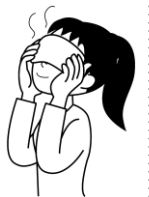
かた くび
肩や首のストレッチ

くび かた まわ けつえき なが
首や肩を回すと、血液の流
れが良くなります



め
目をあたためる

あたたかいタオルを
目にあてて温める
と、目の周りの筋肉
がほぐれます



しりょくけんさけっか 視力検査結果より...

がっ しりょくけんさ
9月に視力検査をしました。その結果、全校で22人の人が去年よりも視力が
さがっていました。視力が下がるにはいろいろな原因があります。視力が1.0より
ひく ひと ようし びょういん
低い人にはピンクの用紙をわたしますので、病院でみてもらってください。

