



≪ 目を大切にしよう！ ≫

みなさんは、目を大切に生活していますか？

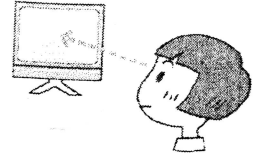
勉強や読書をする時の姿勢はいいですか？

ノートや本に目を近づけすぎないで、背中が丸くならないようにしましょう。



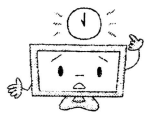
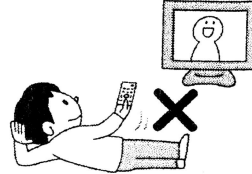
テレビやビデオは、はなれた場所から見ていますか？

テレビから1.5～2mくらいはなれて見ましょう。



テレビやビデオを見る時の姿勢はいいですか？

ねころんで見ると、どちらかの目を使うことになり、使う目の視力が低くなってしまいます。



テレビやビデオは時間を決めて見えていますか？

30分見たら、5～10分は目を休ませましょう。
(遠くを見たり、目をつぶったりしましょう)

ゲームも時間を決めてやりましょう。

前髪が目にかかっていますか？

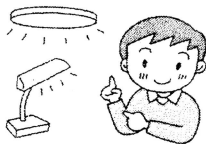
前髪は短く切るか、ピンなどで留めましょう。

目の表面が
きずつく

ちらちらして
目がつかれる

ピンでとめる

短く切る



勉強する時は、机の上だけでなく部屋も明るくしていますか？
机の上と部屋の明るさの差が大きいと、目がつかれやすくなってしまいます。部屋の明かりもつけましょう。

ぐっすりねむっていますか？

起きている間ずっと使っている目を休めるために、ぐっすりねむることはとても大切です。
目も脳(頭)も心もしっかり休ませてあげましょう。

視力検査の時に気になったこと

○視力検査表を見ると、目を細くして見ていた人がいました。

目を細くしてしまうのは、ふつうの目の開け方だと見にくいからです。目をふつうに開けて正しく視力を計りましょう。

○めがねがゆがんでいる人がいました。

めがね店へ行って、めがねを直してもらいましょう。



おうちの方へ

子どもの視力異常の発見には保護者の方の観察が大切です。
次のようなことはありませんか？

- ・目を細めたり、にらむように見たりする
- ・テレビの画面に近づく
- ・顔や首を傾ける
- ・ものに目を近づける
- ・集中力がない