

目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



ねが
お願い
①

できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごす^{そと すご}と近視^{きん し}になりにくいと言われているよ!

熱中症^{ねっちゅうしょう}や紫外線^{しがいせん}などへの対策^{たいさく}も忘れず^{わす}にね!



ねが
お願い
②

長い時間、近くを見続けないでね!

あか
明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



ちか
近くで見ない

本や画面を目から
30cm以上離してね



とき とき
時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

こく ばん し み
黒板の字が見えにくい

め ぼそ
目を細めないと
と お 遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする



文部科学省