

生徒厚生委員会だより

2023. 9. 19
安達高校3の2厚生委員

目の健康を守ろう

なぜ目が悪くなる？

目が悪くなる原因はタブレットやスマホ、ゲーム機などを長い時間、近くで見ていることが原因の一つとされています。

目を守るためには？

- ・ 部屋は明るくする
- ・ 目は画面から 30 cm以上はなす
- ・ 30分に1回は、遠くを見るようにする

目が悪くなるサイン

- ・ 黒板の字が見えにくい
- ・ 目を細めないと遠くの文字が読みにくい
- ・ ぼやけて見えたり重なって見えたりする

外で過ごすとなんか見えにくいと言われてるよ。

天気の良い日は、外でいっぱい遊ぶといいよ！

熱中症対策も忘れずに！

