



# ほけんだより



## 毎日の生活習慣と目の健康について

私たちは、毎日の生活の中で視覚に頼っている部分が多々ある中、テレビやゲーム、パソコン、携帯電話などに囲まれ、目に負担をかける生活をしがちです。大人も子どもも、毎日の生活習慣を見直すと共に、目の健康について考えてみましょう。

### 幼児のうちから気をつけよう！

- ◎テレビは離れて見る
- ◎部屋は明るくする
- ◎体を動かして、外遊びをする
- ◎十分な睡眠をとる



### こんなしぐさがあったら注意しましょう

- ①テレビを見る時にどんどん近づいていく
- ②本を読むときに目に近づけて見ている
- ③テレビやものを見る時に目を細めて見ている
- ④何となく見えにくそうにしている



家族でチャレンジ！！ノーテレビデー&ノーゲームデー

## チャレンジせんげん

( )がつ( )にち  
きょうは テレビと  
ゲームは おやすみです！！

