

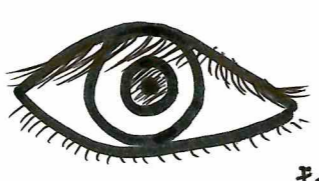
# 白川、子げんき

## 視力検査のお知らせ

NO.7 令和元年9月30日(月)  
白川郷学園 保健室

日にち 10月1日(火) 1限目 3.5年生  
2限目 1.2年生  
10月2日(水) 1限目 4.6年生  
場所 前期課程保健室  
お願い めがねを持っている人はもってきましょう  
目に髪の毛がかからないようにピンでとめるようにしましょう

〈めのやくわり〉  
まぶた  
まぶたのこいすくは、  
1ぶんかんじ、  
15~20かい。  
まげ  
1つのめに50~100ほん!!  
ごめがはいるのをふせぎます。



なぜ、ゲームやスマホをつかうと  
めがわるくなるのかな?

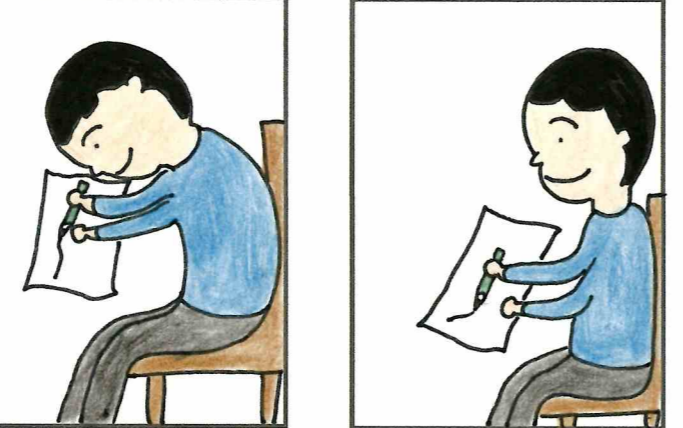
ゲームやスマホのがめんの  
光は、めをつかれさせ  
ます。めがつかれたままだと  
めのきんにくつがにまり、め  
がわるくなります。おうちで  
ゲームやスマホのやくそくは  
ありますか?  
おうちの方といっしょによもう!!



スマホやタブレットの画面から出るブルーライト。  
この光はダイレクトに目に入ってくるため、目を疲れ  
やすくする性質があります。夢中になると画面との  
距離が近くなる人も多いのではないのでしょうか...?  
そこで覚えていてほしいことが一つあります!

子どものうちは長い時間、ゲームやスマホをしてい  
ても目の疲れを感じにくいのです。「ゲームばかり  
していると視力が低下するよ」と子どもたちとの会話  
で言うと、「大丈夫!」「目悪くならんもん!」という  
言葉が多くあります。しかし、やった分だけ目は疲れ  
ており、知らないうちに視力は低下しています。  
使用時間の約束を徹底させることは、子どもたちの  
体と心を守ることに強くつながります。

しせいチェック!!  
あなたは、どちらのしせいのとき  
がおおいですか?



だんだん、かおとノートのきりがちか  
づいている!! そんなことはありませんか?  
しせいがわるいと....



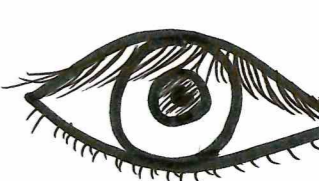
# 白川、子げんき

## 視力検査のお知らせ

NO.7 令和元年9月30日(月)  
白川郷学園 保健室

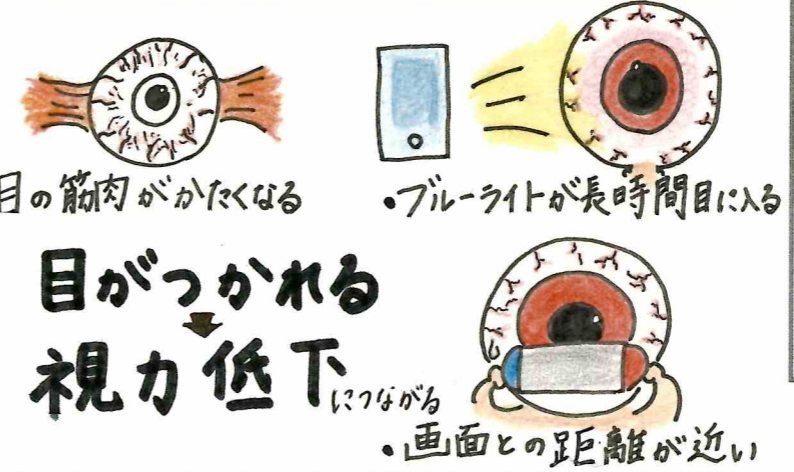
日にち 10月1日(火) 1限目 3.5年生  
2限目 1.2年生  
10月2日(水) 1限目 4.6年生  
場所 前期課程保健室  
お願い めがねを持っている人はもってきましょう  
目に髪の毛がかからないようにピンでとめるようにしましょう

〈目のやくわり〉  
まぶた  
まぶたの回数1分間に  
15~20回!! まぶたで目に  
涙を中させます。  
まっ毛  
1つの目に50~100本!!  
ゴミが入ると防ぎます。  
強い光をさげります。



知っていてほしい!!  
なぜ、ゲームやスマホをすると  
視力低下につながるの?!

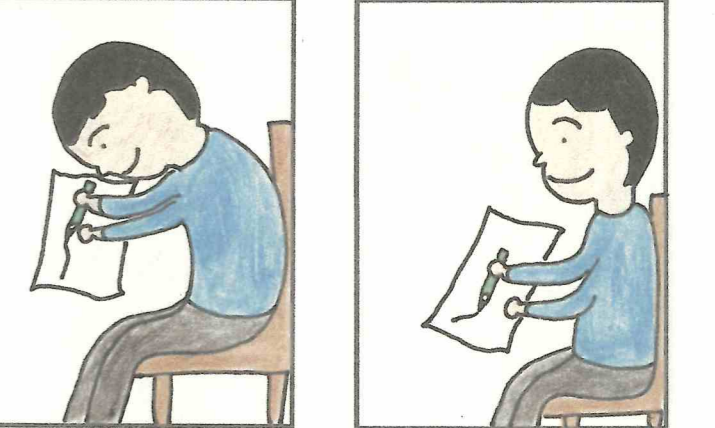
目の筋肉がかたくなる  
ブルーライトが長時間目に入る  
目がつかれる  
視力低下  
画面との距離が近い



スマホやタブレットの画面から出るブルーライト。  
この光はダイレクトに目に入ってくるため、目を疲れ  
やすくする性質があります。夢中になると画面との  
距離が近くなる人も多いのではないのでしょうか...?  
そこで覚えていてほしいことが一つあります!

子どものうちは長い時間、ゲームやスマホをしてい  
ても目の疲れを感じにくいのです。「ゲームばかり  
していると視力が低下するよ」と子どもたちとの会話  
で言うと、「大丈夫!」「目悪くならんもん!」という  
言葉が多くあります。しかし、やった分だけ目は疲れ  
ており、知らないうちに視力は低下しています。  
使用時間の約束を徹底させることは、子どもたちの  
体と心を守ることに強くつながります。

ふだんの姿勢チェック!!  
あなたは、どちらの姿勢の時  
がツライですか?



だんだん、顔とノートの距離が  
近づいている!! そんなことはありませんか?  
姿勢が悪いと....

