



10月10日は「目の愛護デー」

テレビ、ゲーム、  
ケータイ、  
見過ぎに注意！  
時間を決めて  
使いましょう。

遠くの物を  
見て、目の緊張  
をリラックスさせ  
ましょう。

私たちが外から知る情報の  
**80%**は、目から入ると  
言われています。気付かない  
うちに働き者の目を使いすぎて  
いることも・・・ふだんから目  
に優しい生活を心がけましょ  
う。

目を細めたり、顔をなな  
めにしたりして黒板の字を  
見ている人は注意が必要で  
す。  
見え方に不安がある人は  
保健室で検査しますので声  
をかけてください。

メガネやコンタク  
トは、自分に合った  
ものを使いましょ  
う。定期的に検査し  
てね。

前髪が目にかかっ  
ていませんか？  
姿勢は大丈夫？立  
腰を意識して過ご  
しましょう。

姿勢をチェック！！

脳がうまく  
働かない

首や肩、腰が  
痛くなる

視力が  
下がる

体をうまく  
させる事がで  
きず、動き  
が悪くなる

食べ物をうまく消化できず、体調がくずれる

正しい姿勢のポイント

耳、肩、  
腰、くる  
ぶしを  
一直線  
にする。

両足を床につけ  
て、背筋をのばす

姿勢で大切なのは、骨盤（腰の骨）です。骨盤がゆがんでいませんか？自分の姿勢のクセを

知って、正しい姿勢を意識して生活しましょう。＊保健室前の掲示を見ながらチェックしてみてね。