



# すこやか



## あなたの「秋」はどんな秋？

た 食べものがとってもおいしくなる『食欲の秋』。暑さが少し  
 やわらぎ、外で体を動かすのが気持ちいい『スポーツの秋』。  
 長くなってきた夜をすごすのにちょうどいい『読書の秋』。他に  
 もいろんな『秋』がありますが、どれもこれもワクワクするも  
 のばかり。みなさんにとって『充実した秋』になりますように。



わたしたちの目は朝起きてから夜ねむるまでの長い時間、休みなく働  
 いてとてもいろいろなものを見せてくれています。こんなに大切な目が見  
 えなくなったり、病気にかかったりしてしまっは大変です。目の健康を  
 守るために目に負担のかからない生活を送るように心がけ、目を大切に  
 しましょう。

**寝転がってテレビを見る**

これじゃぼく(右目)ばかりはたらいてるじゃないか!

だってぼく(左目)はよく見えないんだもん

▶視力のかたよりにから視力低下の原因に。姿勢を良くして、テレビ画面は視線より下が◎。

**電車や車の中でゲーム**

乗り物の中はゆれるから、画面のものを追いかけるのが大変!

夢中になってまばたきが減ってるよ。乾いちゃうよ~

▶目がとても疲れやすくなります。ゲームは場所も時間もルールを決めて。



**目に前髪が かがっている**

前髪がジャマだなあ

ちょっと! バイキンが入ってきちゃう!

▶ものもらいになりやすくなります。見た目も、かっこわるいよ。

**ぼうしのサイズが 変わったのに、 眼鏡はそのまま**

よく見えないなあ

レンズの中心がずれてる気がするよ

▶頭が大きくなった分だけ、眼鏡のサイズも調節しましょう。

# 目にやさしい生活をしよう



ちか 近くでものを見<sup>め</sup>ると、目の周<sup>まわ</sup>りの筋肉<sup>きんにく</sup>がかたくなるので目<sup>め</sup>がつかれます。ときどき遠<sup>とほ</sup>くを見<sup>み</sup>て、目<sup>め</sup>を休<sup>やす</sup>めましょう。

ちか 近くで見<sup>み</sup>るのがくせにならないように、2~3メートル離<sup>はな</sup>れて見<sup>み</sup>ましょう

目の疲れをとるために

目のつかれをとる

## 目玉ハフレッシュマッサージ

- 1 目をぎゅっとつぶります
- 2 目を大きくひらきます
- 3 左を見ます
- 4 右を見ます
- 5 上を見ます
- 6 下を見ます
- 7 目を左回りに動かします
- 8 さいごに右回りに動かします



テレビやゲーム機<sup>き</sup>、パソコンは、そのものから光<sup>ひかり</sup>が出ているので、短<sup>みじか</sup>い時間<sup>じかん</sup>でも目<sup>め</sup>がつかれやすくなります。  
目<sup>め</sup>がつかれると、肩<sup>かた</sup>や首<sup>くび</sup>もこったり、頭<sup>あたま</sup>が痛<sup>いた</sup>くなったりします。  
時間<sup>じかん</sup>を決めてやるなど、注<sup>ちゅう</sup>意<sup>い</sup>して遊<sup>あそ</sup>びましょうね!