

日が短くなり、朝晩も少しずつ寒くなってきました。  
気温の差があるので、かぜをひいたり、熱を出したり、体調をくずしてお休みをしている人もいます。  
この時期は、冬物を着るには日中暑いし、だからといって薄い物だと寒いし…。  
肌着や1枚上にはおるものを用意して、衣服の調節をじょうずにしましょう。  
目を大切にしよう！

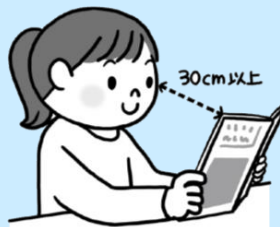
## 目の健康を守ろう

近視や遠視は、遺伝的なもの、体質的なものなどといわれます。しかし、日常生活で目の健康について理解し、気をつければ、一般的にはそれらの進行を止められるものです。

スマホやゲームは  
夜10時以降は使わない



ほんと目の間は  
30cm以上開ける



暗い部屋で  
読み書きをしない



正しい姿勢で見る、  
横になって見ない



好ききらいなく  
何でも食べる。  
とくにビタミンAがよい  
(牛乳・チーズなど)



たっぷり眠る  
目が休まるのは眠っている間  
だけ。たっぷり眠って、しっ  
かり休ませよう。



目が疲れた時は、軽く体を動かし、遠くを見たりして、目を休ませよう。

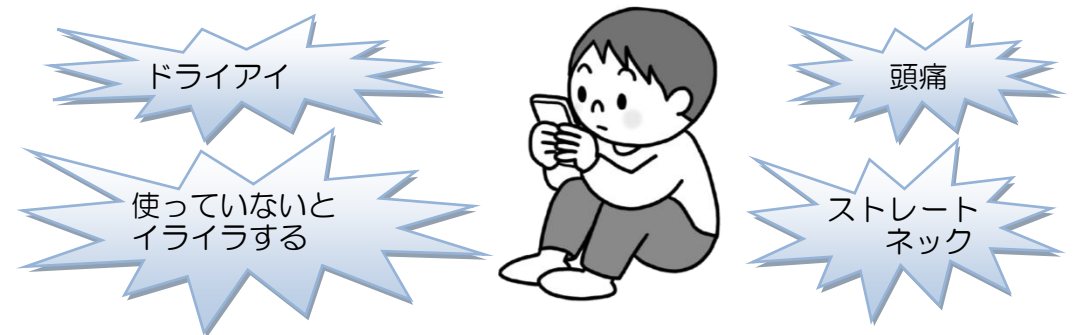
目にやさしい生活を毎日の習慣にして、大事な目を守りましょう。

## いそんしょう スマホ依存症に気を付け

近年、小学高校学年のネット利用率は6割を超え、一日2時間以上利用の人は3人に1人となっています。

スマホやゲーム機、パソコン画面などを長時間見続けると、目がかわき、目に傷がつくことがあります。また、目の疲れなどの症状が現れ、視力低下になりやすいといわれています。使用時の姿勢の悪さ(手元を見続ける姿勢)から、ストレートネックになったり、ネットに夢中になったことで運動不足になったり、筋力が低下してしまったりする恐れがあります。

裸眼視力1.0未満の小学生の割合  
平成10年：26.3% → 平成28年度：31.4%



## 運動は体にいいこといっぱい

暑さ寒さに強くなる

血行がよくなり  
栄養が行き渡る

ストレスを  
やわらげる効果がある

心肺機能  
が高まる

筋肉がつき  
骨が強くなり、け  
がをしにくい体  
になる

脂肪がつきにくくなり、  
肥満を防ぐ



運動で健康な体をつくろう！