

目にやさしい生活をしていますか？

私たちは、視覚（見る）・聴覚（聞く）・触覚（触る）・嗅覚（におう）・味覚（味わう）という五感を使って、情報を取り入れています。

そのうちの視覚（見る）の情報は全体の大きな割合を占めています。

起きている間、ずっと情報を取り入れている目にやさしい生活をしましょう。

目にやさしくない生活とは・・・



○暗い部屋で本を読む

暗いので、目を近づけて見てしまい、ピントを合わせようと無理をしてしまいます。

○ゲームやスマホ等を長時間続ける

近いところを見続けると、ピントを合わせる力が弱くなります。他にも影響が・・・

○目をこする

目の表面は傷がつきやすく、炎症を起こしてしまいます。

詳しくはこちら・・・

秋の視力検査を行います！

中学生の時期は視力が低下しやすく、見えにくさをそのままにしていると頭痛や肩こりなど体の不調につながる場合があります。

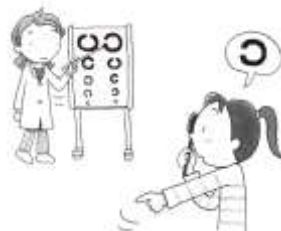
下の日程で朝のホームルーム前の時間を使って、各階の少人数教室で視力検査を行います。眼鏡を持っている人は、持って来ましょう。

結果のお知らせについては、学級ごとにお知らせします。

10月14日(金) 1年1組 , 10月17日(月) 1年2組

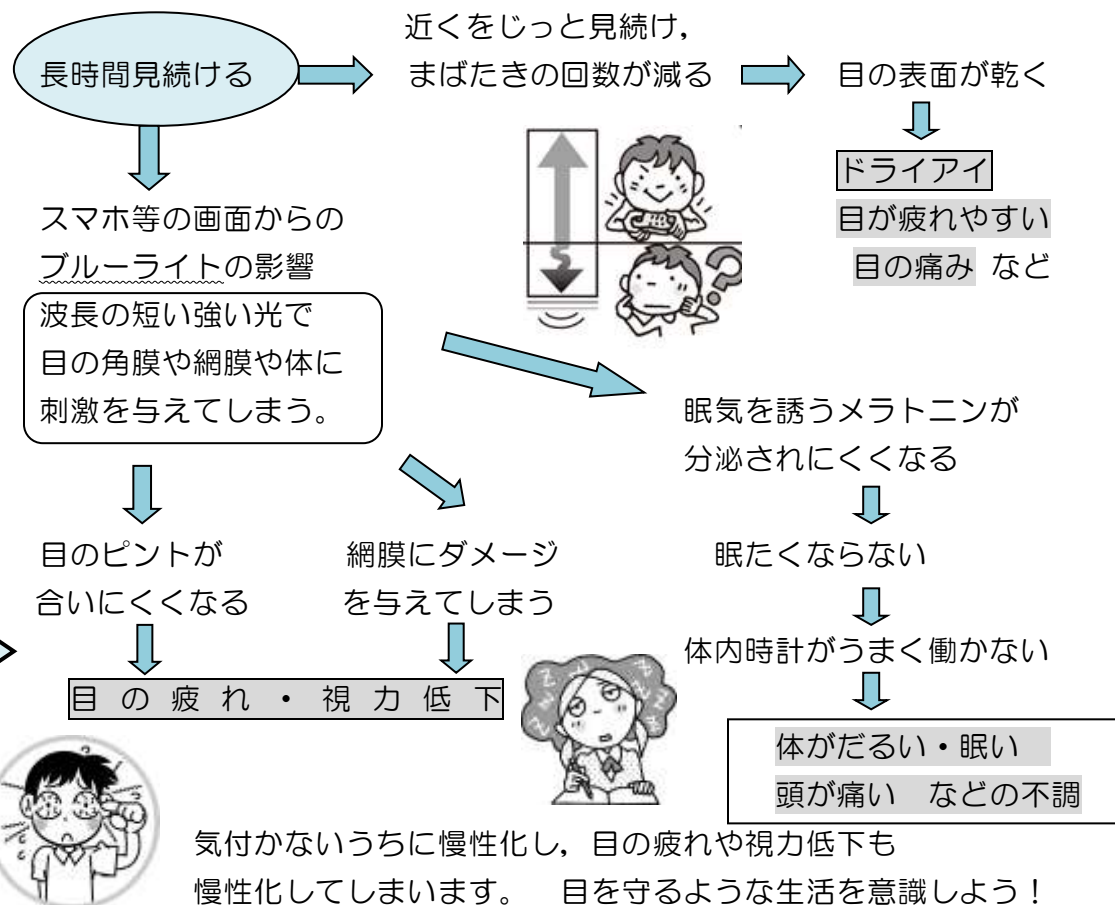
10月18日(火) 2年1組 , 10月19日(水) 2年2組

10月20日(木) 3年1組 , 10月25日(火) 3年2組



目だけでなく体への影響が...

ゲームやスマホ、パソコン等を長い時間使用していると、目が疲れたと感じることはありませんか？ ただ単に目だけが疲れているのではなく、体のいろいろな部分に影響を及ぼしています。



目や体を守るために・・・

○ゲームやスマホ等は時間を決めよう！

○夜は早めに寝て目を休めよう！

○目にかからないように前髪を整え、視界良好に！

