

目の健康のために

ふくろう先生からのお願い

みんなにお願いがあるよ



できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすとき、近視になりやすいと言われてるよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



長い時間、近くを見続けなないでね!

明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない

本や画面をみから30cm以上離してね

時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!



黒板の字が見えにくい

目を細めないと遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたりかさなって見えたりする