

あれだけきびしかった暑さも、ようやくおさまってきましたね。とくに、朝晩はすいぶん涼しくなりました。昼間との温度差が大きいので、かぜをひくなど体調をくずしている人が多いです。夏が思いのほか暑かったので思った以上に体力が落ちている人がいるかもしれませんね。体調をととのえるためには、規則正しい生活リズムを維持することが大切です。気持ちのよい季節を元気に楽しんでください！



目にやさしい生活してるかな？

前髪が長くてよく目に入る。

ゲームを何時間も続ける。

机にへばりつくようにして字を書いている。

暗い所で本を読んだり、テレビを見たりする。

前髪が長いと、目を傷つけたり、バイキンが入ることもあります。切るかピンでとめましょう。

ゲームは1日1時間などルールを決めましょう。途中で休けいをとることも忘れずに！

姿勢が悪いと目の疲れにも影響してきます。机から目を30cm以上はなすようにしましょう。

部屋の明るさには十分注意しましょう。逆に日光が直接当たるところで本を読むのは目を疲れさせます。



これで疲れ目スッキリ…目の体操！！



| | | | | |
|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ①ぎゅっととじる | ②まばたきする | ③ひだりをみる | ④みぎをみる | ⑤うえをみる |
| ⑥したをみる | ⑦めをまわす | ⑧とおくをみる | ⑨くびをまわす | ⑩かたをたたく |