

10月

ほけんだより

青ヶ島村立青ヶ島中学校 保健室

令和7年10月1日発行

This month's goal

眼を大切にする

目に優しい 20-20-20 ルール

アラーム・タイマーを
上手に使う

20 分ごとに



たったの20秒でも
リフレッシュできる！

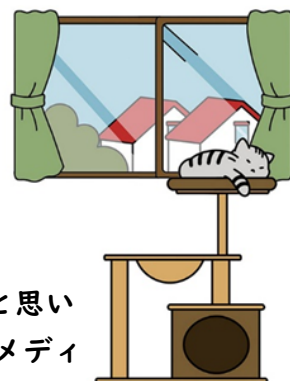
20 秒以上



10歩先が約6m
窓の外を眺めてもいいね

遠くを見る

20フィート（6m）



20分間同じ姿勢でいることができますか？きっと途中で疲れてくると思います。目の筋肉も同じです。遠くを見ることで目の筋肉は休まります。メディア機器と上手にお付き合いしましょう。

10月10日は目の愛護デー

目にやさしい生活を！

- ☐ 長時間、テレビやパソコン、スマホを見ない
- ☐ 正しい姿勢で勉強する
- ☐ 前髪が目にかからないようにする
- ☐ 目をつぶる、遠くを見るなど、ときどき目を休ませる
- ☐ 寝る直前にスマホは使わない



大切な目の健康を守るために
日頃から気をつけましょう

October

school health events



- 1日 身体計測（小）
- 2日 身体計測（中）
- 30日 学校保健委員会
（保護者・地域向け）

