



なんか
かたがこる

イライラ
する～！

あたま
いたい！

あさから
ねむい…

それ、もしかして“目のつかれ”かも!?

目・こころ・からだはチーム ～目を使いすぎたり、姿勢が悪かったりすると～



- 長い時間ずっと見続けていると → 首やかたがこる、頭が痛くなる
- ねころんで本を読んだり、スマホを見たり → 右と左の視力がバラバラになることも…
例えば、右がAなのに左がDになってしまうこともあるよ
- 夜おそくまでスマホやゲーム → 目が休めなくてねむれない → 次の日もボーッ

でもだいじょうぶ！目を大切にすればこころもからだもスッキリ、元気になれるよ！

今からできる！目の元気スイッチ5つ！



✓ やること	👍 ポイント
①30分に1回、遠くを見る！	空・木・雲を見ると目のストレッチになる
②スマホや本は30cmはなす！	近すぎると、目ががんばりすぎてグッタリ
③ねころんで見るのはNG！	姿勢が悪いと、かた自ばかりに力がかかる
④夜は早めにスマホをオフ！	目はねているときにしか休けいけない
⑤外で遊ぼう	太陽の光と遠くの景色で、目が元気になる



目をだいじにするって
自分をだいじにするって
ことなんだね！



「目がつかれたな」
「気分てんかんしようかな」
そんな時、1分でいいので
ぜひやってみてください！



小学生にもできる
目の体操

上を見る

左右を見る

下を見る

ぐるっとまわす