

休み時間は目を休めて 明るい屋外で からだを動かそう！



同じ姿勢で画面を見ていると目の疲れ、頭痛、肩こりなどがおきるよ！



外に出て遠くを見る、からだを動かすことが大切！



熱中症対策を忘れずに!!



屋外で過ごすことは、近視の進行をおさえると言われています。



目の健康を守る
3箇条 



・姿勢をよくしよう！



・規則正しい生活をしよう！



・時々目を休めよう！