

やす じかん め やす
 休み時間は目を休めて
 あか おくがい
 明るい屋外で
 うご
 からだを動かそう！



め けんこう
 目の健康
 まも
 を守る
 かじょう
 3箇条 



おな しせい がめん
 同じ姿勢で画面を
 見ていると
 め つか ずっと
 目の疲れ、頭痛、
 かた
 肩こりなどが
 おきるよ！



そと で とお み
 外に出て遠くを見る、
 からだを動かす
 うご
 ことが大切！



ねっちゅうしょうたいさく
 熱中症対策を
 わす
 忘れずに！！



おくがい す
 屋外で過ごすことは、
 きんし しんこう
 近視の進行をおさえる
 い
 と言われています。

