

# 目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い  
①

## できるだけ外で遊ぼう!

外で過ごすときと近視になりやすいと言われているよ!

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね!



お願い  
②

## 長い時間、近くを見続けしないでね!

### 明るい部屋で

暗いときは明かりをつけてね



### 近くで見ない

本や画面を目から  
30cm以上離してね



### 時々きゅうけい

30分に1回は体を動かそう!



こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね!

黒板の字が見えにくい

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする

