



みなさん、こんにちは。
「HKP 通信」は、ほく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

第4回は め けんこう 目の健康



ずっとゲームをしていたり
タブレットに顔を近づけて見ていたら
「目がわるくなる」って言われたよ!
でも、それってホント?



ほんとうだよ。さいきん、遠くが見えづらくなる「近視」の子が世界中で
増えているんだ。近視になるのはタブレットやスマホ、ゲーム機などを長
い時間近くで見ていることが原因の一つと言われているよ。

そと
外で
げんき あそ
元気に遊ぶ
ことも目に
め
いいよ!

クイズコーナー

どちらのほうが、目が大きい動物でしょう?

- ① シロナガスクジラ (地球上で一番体が大きいよ)
- ② ダイオウイカ (世界最大のイカは目も大きい?)



めいえをしてね!

ぜんかい
前回クイズの答え

①②③全部

でした!!

タブレットやゲーム機を使う時は、

- ① 部屋は明るくする
- ② 目は画面から 30 cm 以上はなす
- ③ 30分に1回は遠くを見るようにする

…このようなことに気を付けて使うようにしましょう!

