



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5回は め けんこう 目の健康 2



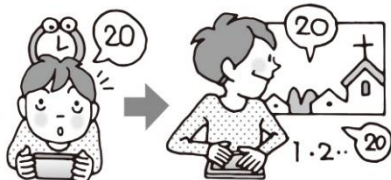
タブレットやスマホ、ゲーム機などを長い  
時間近くで見ていると、遠くが見づらくな  
る近視になりやすいんだっただよ!

### 目を休めるときの 20ルール

スマホ、タブレット、テレビ…集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがち。みなさん  
の目は、いま発達している時期です。近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくな  
る「近視」になりやすいです。

大切な目を守るために、画面を見るときは 20ルール※ を覚えておきましょう。

画面を20分以上見たら



20フィート (約6m) 離れた  
遠くを20秒眺める

前回のクイズの答え ②  
なんと直径約30 cm!  
シロナガスクジラは体の割に、  
直径約4 cmしかないんだ。

ぬりえをしてね!



### クイズコーナー

人の目の大きさに近いのはどちらでしょう?

- ① 500 円玉
- ② 10 円玉

