HKP通信

はなぞの カラダ パワー

みなさん、こんにちは。
『HKP通信』は、ぼく（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。

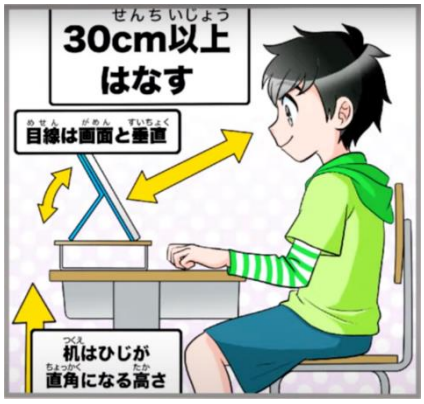
No. 12
R6年6月22日発行
花園小学校

第12回は 目 パート2

6月10日は『こどもの目』の日

最近、パソコンやスマホなどを長い時間使い続けて近視（近くのものははっきり見えるのに、遠くのものがぼやけて見える症状）になる人がとても増えています。そこで、近視になるのを防ぐための3つの大作戦を教えるよ！ぜひ、みんなでトライしてみよう！

①



画面と垂直に目を30㎝以上離そう

②

30分画面を見たら、1回は20秒以上遠くを見て目を休めよう

③

（直接見てはいけません）

外で1日2時間、楽しく活動しよう！

太陽の光が近視になるのを防いでくれるよ！

クイズコーナー

このままいくと、2050年には近視の人がどのくらいになるといわれているでしょう？

①地球人の半分　②地球人のほぼすべて

③近視の人はいなくなる

分かったかな？

前回の答え：耳たぶなど