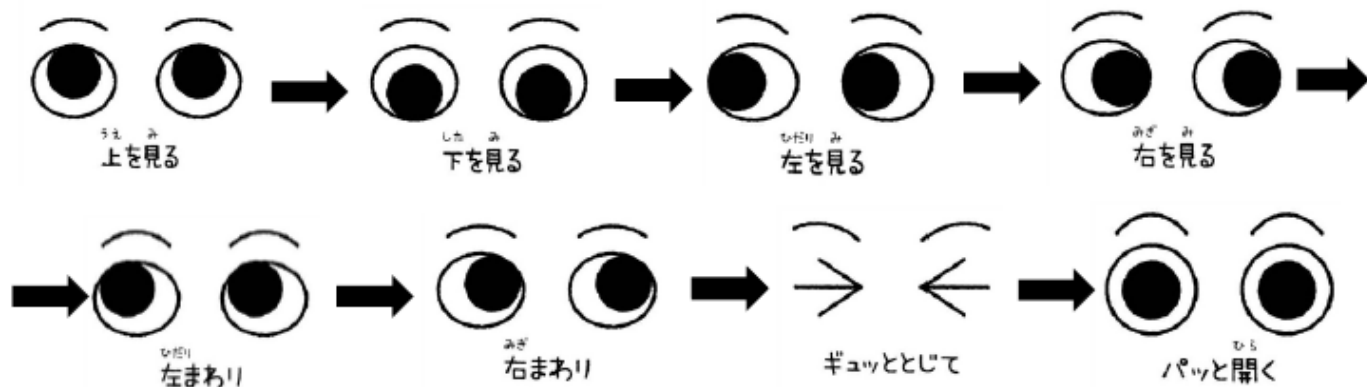


ほけんだより

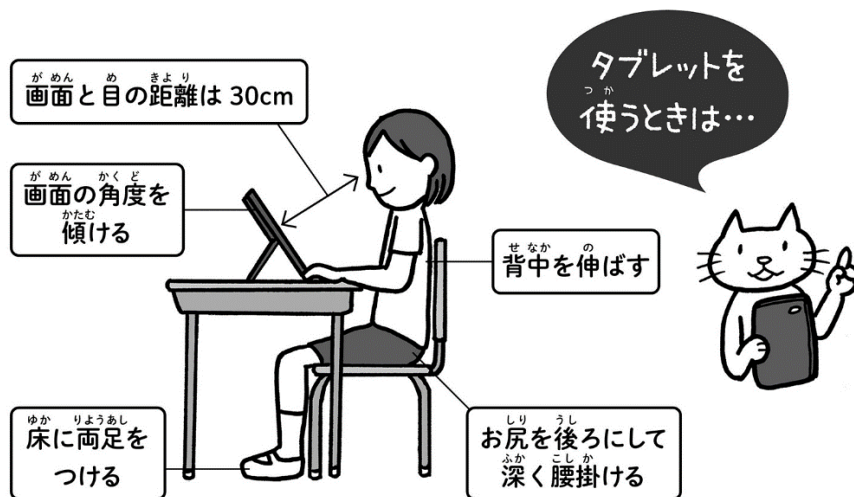
臨時号

令和 4 年 2 月 1 日
西東京市立住吉小学校
校 長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理
養護教諭 稲垣 さつき

オンライン学習で「目」が疲れていませんか？目の周りの筋肉がほぐれて、スッキリする効果がある、この体操がおすすめです！



タブレットを使っているときの姿勢はどうですか？こんな姿勢が理想です。



上の2つのイラストを見て、「見たことある！」という人がいると思います。10月のほけんだよりに載せていました。再びオンライン学習がはじまり、授業に夢中になって、タブレットと目の距離が近づいていませんか？目が疲れているのに、長い時間タブレットを見たままにいませんか？ずっとタブレットを使っていると、疲れるだけではなく、視力が落ちて、目が見えにくくなってしまうこともあります。

目が痛い、目がかゆい、目がかすむ、などは目が疲れているサインです！目の体操をして、目を大切にしていきましょう。

