



ふだんから目を大切にしよう

目はあたらしくなることはありません。
この目を一生使います。

ふだんから目をたいせつにしよう

長い前髪注意。目を傷つけます。

きたない手でさわってはダメ。

読書や字を書くときは手元と部屋の明るさに注意。

かさ 乾そう注意。乾いた目はつかれやすくなります。

食べ物もたいせつ。栄養のバランスを考えてしっかり食べよう。

テレビを見る時間

見ない	5.5%
1時間以下	9.4%
1時間	24.4%
2時間	12.8%
3時間	16.7%
4時間	13.9%
4時間以上	22.2%

ゲームをする時間

しない	17.2%
1時間以下	19.4%
1時間	32.8%
2時間	11.7%
3時間	6.7%
4時間	4.4%
4時間以上	8.3%

30分以内が
好ましい
日本小児学会より

テレビとゲーム合わせて二時間が好ましい

目によい食べ物

目によい食べ物

目のつかれや視力をたもつのにいいといわれる食品には次のようなものがあります

【ビタミン類】

特に色が濃い野菜のビタミンAは明るさを感じる物質に欠かせません。

【紫色の食べ物】

紫色のもと、アントシアニンは網膜の色素体をつくるのを助けます。

【タウリン】

魚介類に多くふくまれていて目のつかれにきくとわれています。

全体的にテレビを見たり、ゲームをする時間が長かったです。はっきりと時間がわからなかったり、一日中ゲームをすることもあったという子もいました。お家でルールや時間を決めてみましょう。

ゲームとのつきあいかた

1.5m ~ 2m

テレビゲームは一日30分を目安にし、15分に一回目を休めましょう。ゲームは、時間をきめてみましょう。

目の体操をしよう。

- 1 遠くを見る。
- 2 ちかくを見る。
- 3 右を見る。
- 4 左を見る。
- 5 上を見る。
- 6 下を見る。
- 7 びんびんと目をつむる。
- 8 目をぱたぱたさせる。

自分の目は、自分で守ります。自分で大切にします。
目はわたしたちの一生付き合う大事なパートナーです。