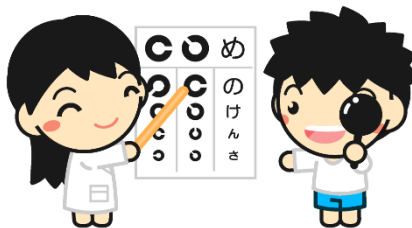




十五夜じゅうごやも 過ぎ、あっという間に 10月に入りましたね。 秋あきと言えば読書どくしょの秋、芸術げいじゅつ の秋、スポーツの秋、食欲しょくよく の秋と 色々いろいろありますが、皆みなさんは **どんな秋を楽たの しんでいますか？** 好きなことを 極きわ めたり、新あたらしいことに挑戦ちようせん したりと 実みの りある時間じかん を過す ごせるといいですね。



目を大切に!



10月10日は「目め の愛護あいご デー」です。視力しりよく にはいろいろあるってホント？ 皆さんが受ける視力検査しりよくけんさ には、遠くに静止せいし しているものを見分ける力を測はかっています。

他ほかには 動うご いている物を見る「動体視力」どうたいしりよく や遠近感えんきんかん や立体感りつたいかん を見る「深視力」しんしりよく があります。

皆さんが得る情報じょうほう の約やく 80%を目から取と り入れると言われています。

勉強べんきょう や 読書どくしょ・ゲームをしていて目が疲つか れたなーと感かんじた 時とき は、2～3m遠とおくにある物ものを(緑みどりの山やま を 見み るのも効果的こうかてき です)ぼんやりとながめるように見て、10分ほど目を休やす めましょう。

参考さんこう までに

・勉強べんきょう や 本ほん を 読よ む場合ばあい、机と目の距離きよりは 30cmが目安めやすです。

・pcやタブレットを使用しよう する時は目から50cm離はな しましょう。

必かならず 部屋へや を明あか るくしましょう。手元てもと に影かげ をつからないように注意しましょう。