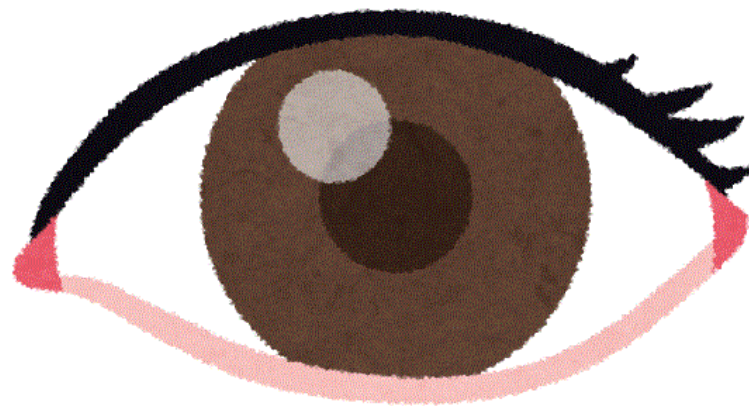
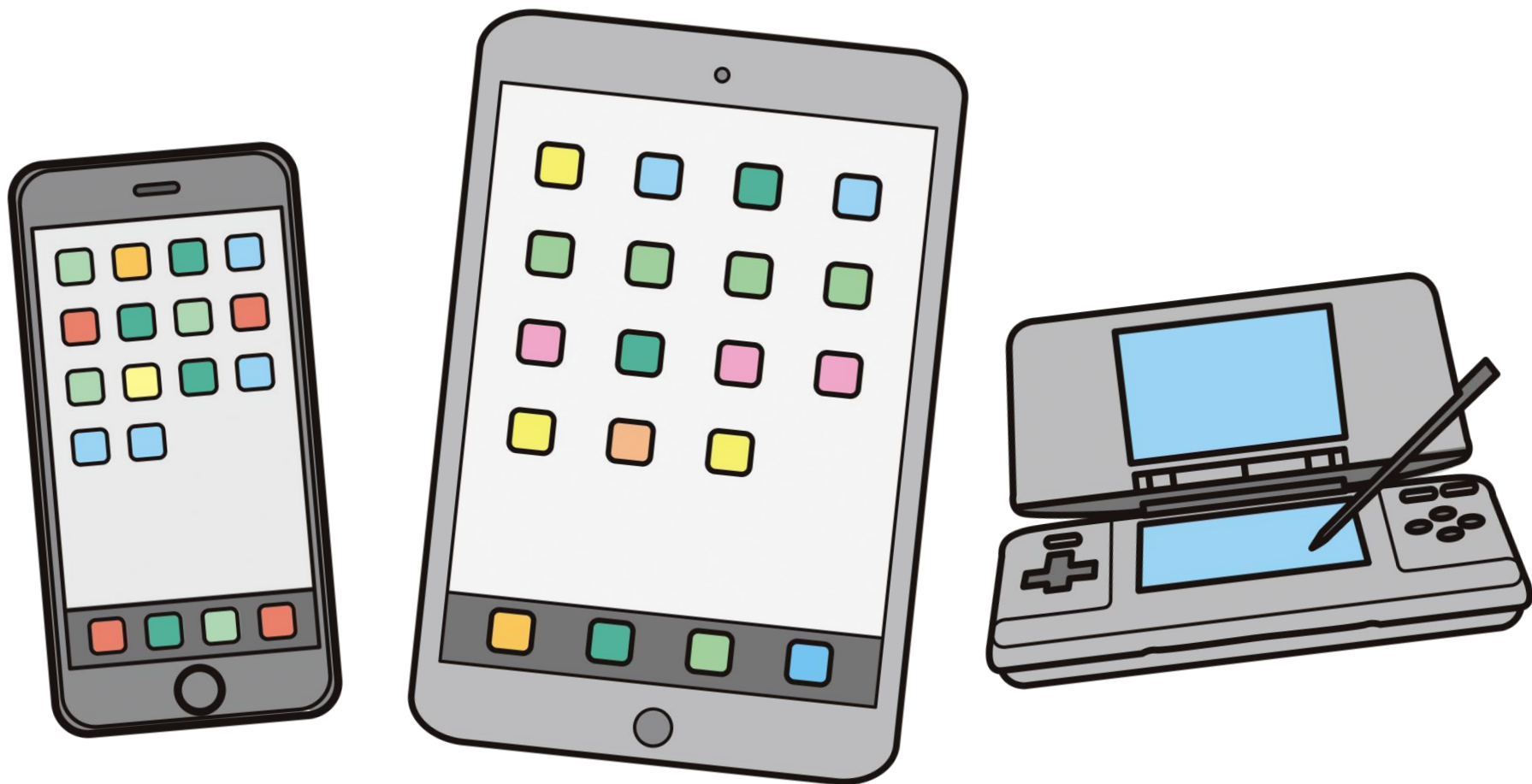


め たい せつ  
目を大切にしよう



ね まえ <sup>つか</sup>寝る前にスマートフォンやタブレットを使ったり、  
けい たい がた き あそ ための  
携帯型ゲーム機で遊ぶのが楽しみ!



でも、それって、  
からだによいことかな？

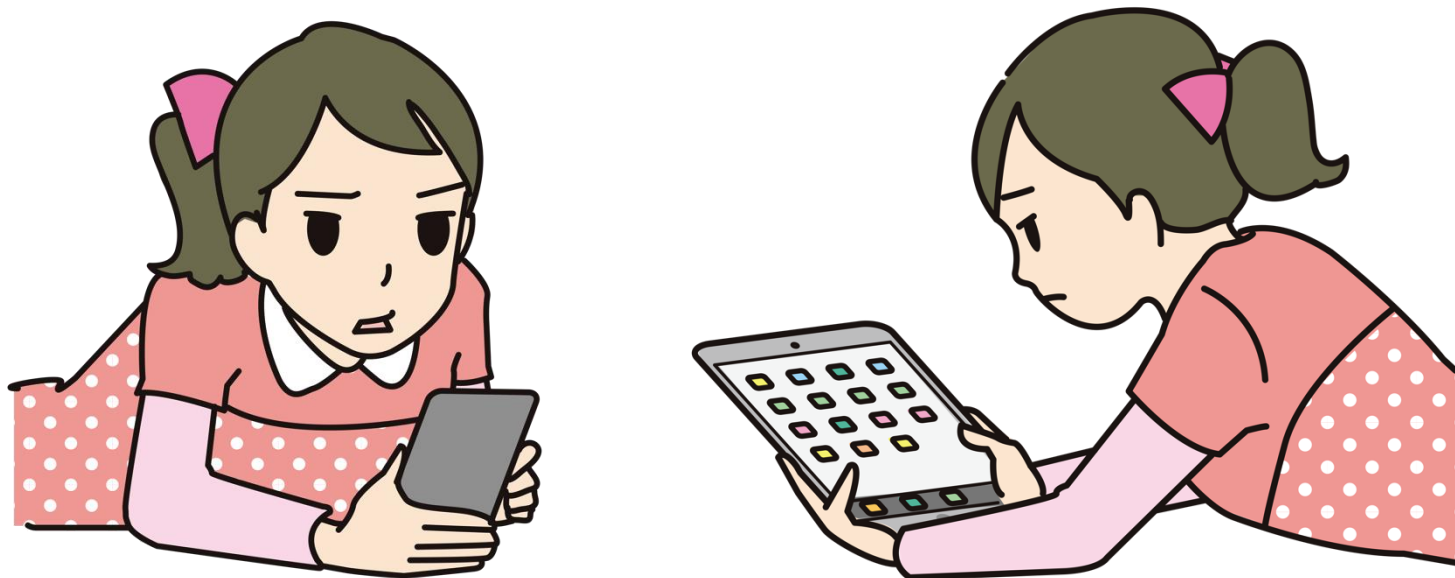


よる まえ  
夜、ねる前にスマホや  
タブレットを使っていると…



ねむくなるホルモンがでなくなり、睡眠不足になります。  
また、脳が休めず、体内時計がずれてしまいます。

よこ  
横になってスマホや  
タブレットを使<sup>つか</sup>っていると…



あ                      つか  
ピント合わせの疲れから  
め                      い   じょう  
眼の異常につながります

# ストレートネック



## 【正常な状態】

首の骨が前方にゆるやかにカーブしている。



## 【ストレートネック】！

前傾姿勢を長く続けたことで首の骨がまっすぐになった状態。長時間のスマホの使用などになりやすい。

にご注意を！

しせい わる

姿勢も悪くなり、

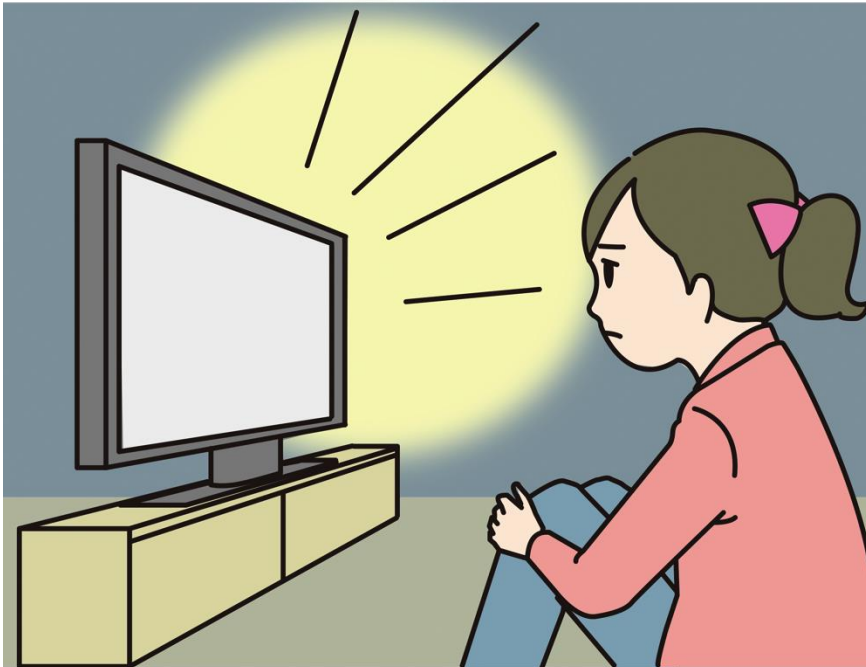
ストレートネックになることもあります

ほん　　め　　ちか  
本やノートに目を近づけて  
よ　　か  
読んだり書いたりしていると…



ちか  
近くばかり  
み　　つづ  
見続けると、  
め　　きん　　にく  
目の筋肉が  
つか  
疲れます

<sup>くら</sup>暗いところでテレビを<sup>み</sup>見たり  
<sup>ほん</sup>本を<sup>よ</sup>読んだりしていると…



<sup>め</sup>目がいつもよりも  
がんばって  
<sup>はたら</sup>働こうとして、  
とても<sup>つか</sup>疲れて  
しまいます



# <sup>め</sup>目は、がんばりすぎると

<sup>め</sup>目が<sup>つか</sup>疲れた<sup>かん</sup>感じがする

<sup>め</sup>目が<sup>おも</sup>重くなる

<sup>め</sup>目が<sup>かん</sup>乾燥<sup>そう</sup>する

<sup>め</sup>目がかすむ

<sup>あたま</sup>頭が<sup>いた</sup>痛かったり<sup>かた</sup>肩がこったりする

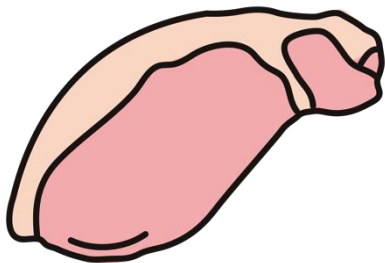
# 目<sup>め</sup>を大切<sup>たいせつ</sup>にするためには

ゲームや携<sup>けい</sup>帯<sup>たい</sup>、タブレットなどは  
30~40分たったら、休<sup>きゅう</sup>憩<sup>けい</sup>をとる

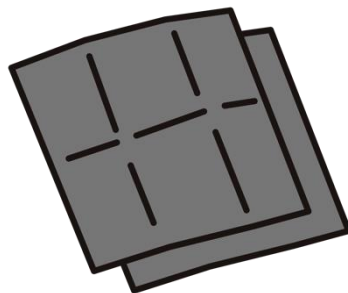
遠<sup>とお</sup>くを眺<sup>なが</sup>める

軽<sup>かる</sup>い運<sup>うん</sup>動<sup>どう</sup>をする

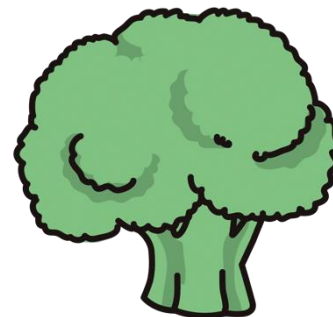
め た もの た  
目にいい食べ物を食べる



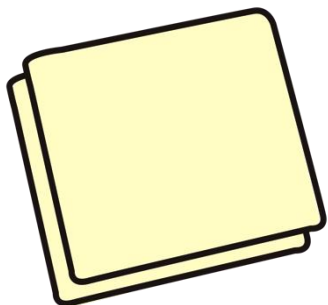
ぶたにく...  
ビタミンB1



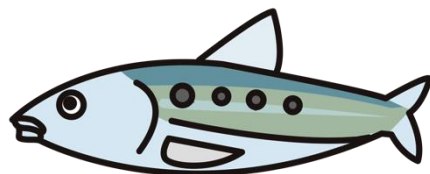
のり...  
ビタミンB12



ブロッコリー...  
ビタミンC



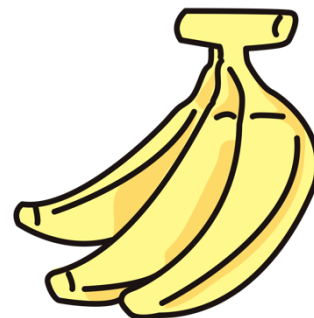
チーズ...  
カルシウム



いわし...  
あえん



あさり...  
マグネシウム



バナナ...  
カリウム