

すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室

突然の分散登校にオンライン授業。福岡小学校のみなさんは、メディアの使い過ぎには注意しましょうと勉強してきました。しかし、オンライン授業では、1日5時間もタブレットで授業を受けることになります。長時間、近い距離を見ると、近視になりやすくなるだけでなく、目が疲れたりや視野（見える範囲）がせまくなったりします。目の体操を紹介するので、休み時間に取り組みましょう。

目の体操

スタートからゴールまで、顔を動かさずに目だけで → を追いましょう。ゴールをしたら、プリントのたてとよこの向きを変えて、もう一度スタートからゴールまで目だけで → を追いましょう。終わったら、遠くの景色を20秒以上見ましょう。



