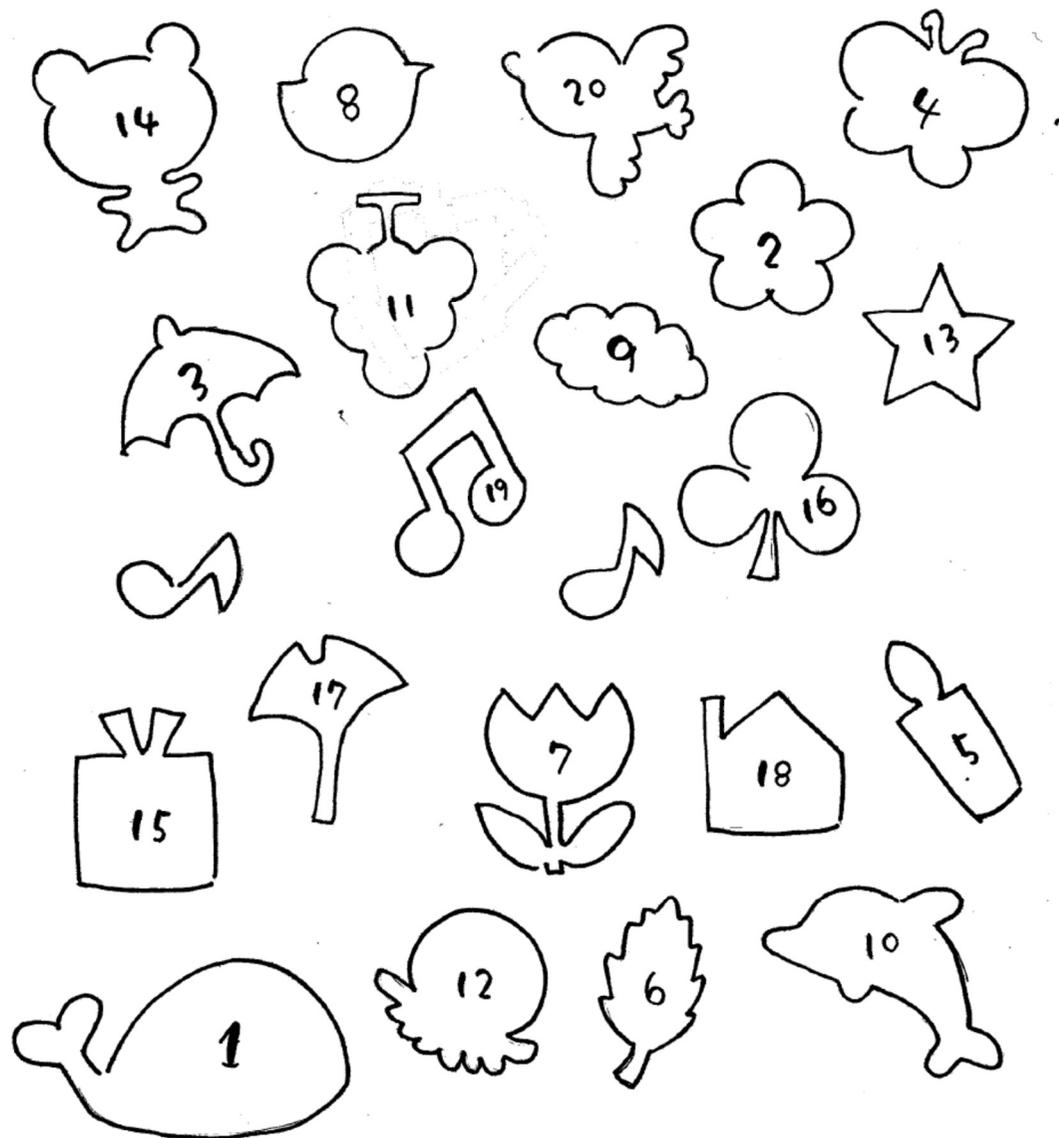


ビジョントレーニング ～目の体操～

ビジョントレーニングとは単に視力だけでなく、目の動きや見たものを認識する能力、そして目と身体の協調などの「見る」力をきたえるものです。

下の1から20までの数字を頭を動かさずに目だけで追ってみてください。さて何秒でできるかな？保健室前にもレベル1～3を掲示しています。ぜひ挑戦してみてくださいね！



目の健康のために みんなにお願いがあるよ

ふくろう先生からのお願い



お願い
①

できるだけ外で遊ぼう！



外で過ごすすと近視になりにくいと言われているよ！

熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



お願い
②

長い時間、近くを見続けなないでね！

明るい部屋で
暗いときは明かりをつけてね

近くで見ない
本や画面を目から30cm以上離してね

時々きゅうけい
30分に1回は体を動かそう！

こんなことがあったら、おうちの人に伝えてね！

黒板の字が見えにくい

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

ぼやけて見えたり
かさなって見えたりする