

令和2年4月21日(火)

保健便り(臨時号)

第三吾婦小学校 保健室

## 目の健康体操

休校中、自宅にいてもどうしてもテレビやインターネットなどを見る時間が長くなりがちです。運動不足も心配されていますが、同様に今の生活が目によくないことが指摘されています。時間を決めて、外の景色を見たり、遠くの方を見たり、目を休ませたりすることが大切です。

目の健康を維持するための体操を紹介します。



低学年向け ロート「目のストレッチ体操」 <https://youtu.be/mURDwt0k5wA>

高学年向け 「目の健康体操」 <https://youtu.be/Trizf15iTTE>

