

れいわ ねん がつついたち
令和8年10月1日
みつかいどうちゅうがっこう やかんがつきゅう
水海道中学校 夜間学級
ほけんしつ

10月10日は

October 10 is Eye Health Day!



「10」を横にすると、目とまゆげに見えることから、

10月10日は「目の愛護デー（目を大切にする日）」になりました。

When the two numbers "10" are turned sideways, they look like the shape of eyes and eyebrows.

That is why October 10 is Eye Health Day in Japan.



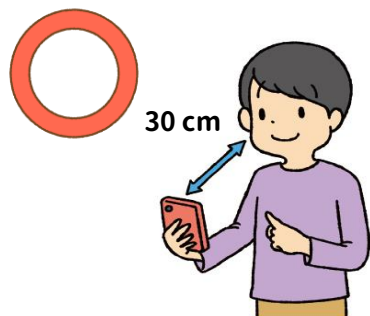
～目にやさしいスマホやタブレットの使い方～

How to use a smartphone or tablet in an eye-friendly way



① 目と画面を 30 cm以上 はなす

Keep the screen at least 30 cm away from your eyes



画面を 近くで 見続けると、

If you look at a screen too closely for a long time,

- ・目がつかれる Tired eyes
- ・目がかわく Dry eyes
- ・肩こり stiff neck
- ・視力低下 Worsening eyesight
- ・頭痛 Headaches
- ・など... etc.

からだ 体によくない 影響が でることが あります。
it can be bad for your health.



② 暗いへやで つかわない

Use your smartphone in a well-lit room



スマホやタブレットの画面からは、ブルーライトという光が出ています。

この光を夜にあびると、ねむりにくくなることがあります。

ねる 1時間前には、スマホをみるのをやめるようにしましょう。

Smartphones and tablets give off blue light.
Blue light at night may make it harder to fall asleep.
Try not to use your smartphone one hour before bed.

③ こまめに 目を休ませる

Give your eyes a break



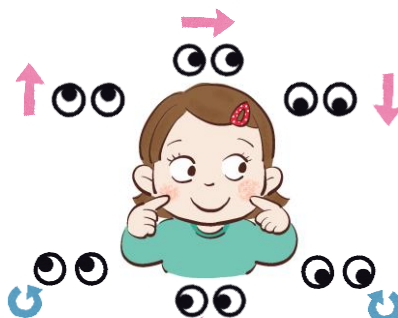
目をあたためる
Warm your eyes



とおい 遠くを見る
Look at something far away



まばたきをする
Blink often



目を動かす
Move your eyes