



あつ まいにち お っ す きゅう すず
暑かった毎日が落ち着き、過ごしやすくなってきましたね。急に 涼しくなったので、

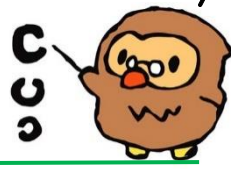
からだ ちょうし わる ひと おも げんき で むり
体の調子が 悪くなってしまう人 もいると思います。元気が 出ないときは 無理をせず、

ゆっくり休んで、しっかり食べて、体の調子を 整えましょう。

Let's take good care of eyes.
关爱自己的眼睛吧



め たいせつ
目を大切にしよう!



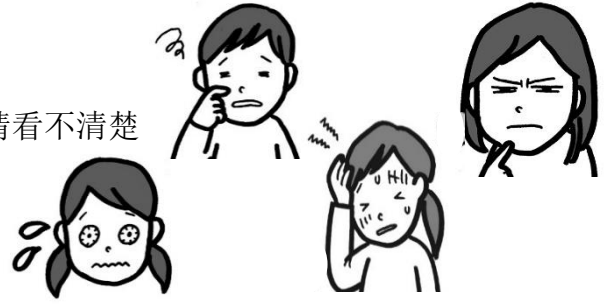
がつ にち
10月10日 → 10 10 → 〇 〇 → 〇〇

たいせつ まも
大切にすること。守ること。

よこ
10 10を 横にすると 目に見えることから 10月10日は 目の 愛護デーです。

あなたの目、疲れていませんか? Are your eyes tired? 你的眼睛 感觉疲劳吗?

- 目が かわく。 Dry eye 眼睛干燥
- 目が 見えにくい。 Difficult to see 眼睛看不清楚
- 目が 充血する。 Bloodshot 眼睛充血
- 頭が 痛い。 Headache 头痛

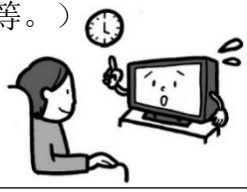


め つか まも たいせつ
目を 疲れから 守るために 大切なこと!

3 important things to prevent eyestrain. 为了防止用眼疲劳 请关注以下重要提示!

テレビ・ゲーム・携帯 (スマートフォン) は時間を 決めて使う。(1時間たったら 15分休む)

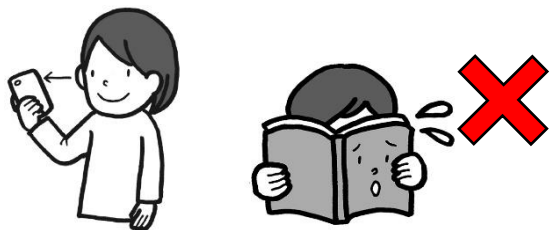
Set up a time when you watch the screen. (recess of 15 minutes every hour) 不要过长时间看电视 玩游戏机 使用手机。(建议合理安排时间来进行, 比如用眼1小时 休息15分钟等。)



① 目から 30cm 離す。

Keep 30cm apart.

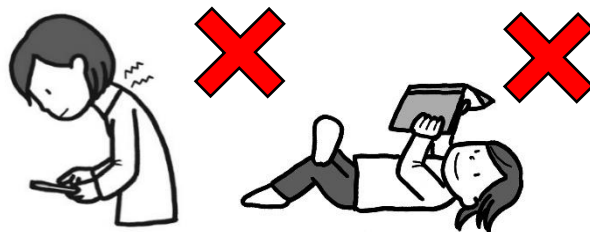
必须距离眼睛 30cm 来看书或玩手机等。



② 姿勢に 気をつける。

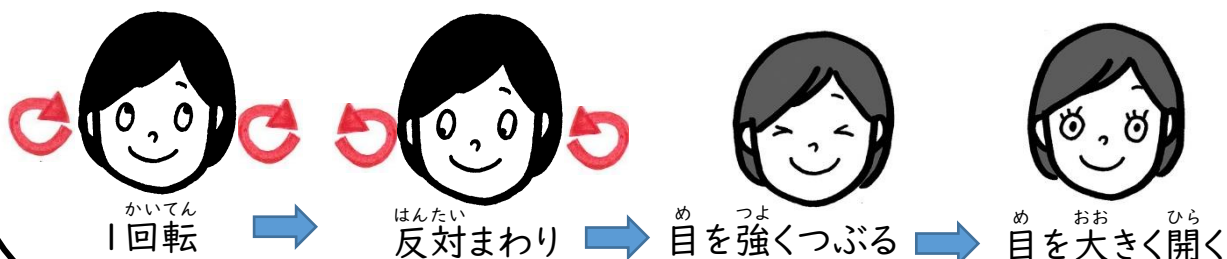
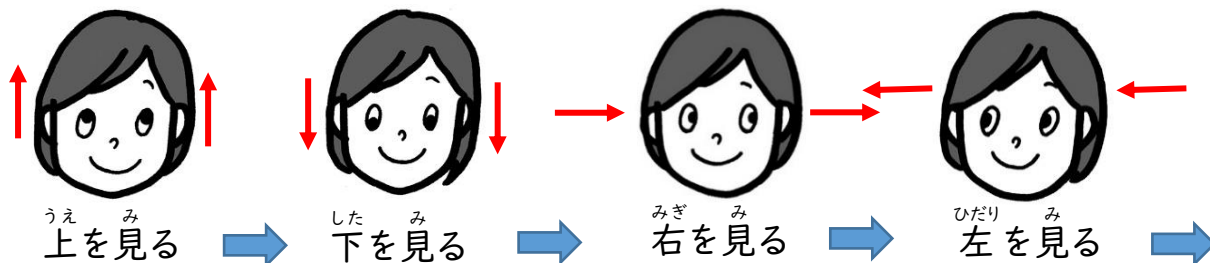
Sit up straight.

请注意保持良好的身体姿势来进行。



目が 疲れたときは、目の 体操を しましょう!

Do eye exercises! 用眼疲劳的时候 请做眼保健操!



○視力検査の結果、手紙をもらった人は、眼科を受診しましょう。

Go to the optometrist if you receive notice about results of the vision test. 根据视力检查结果，有收到通知信的人，请务必去眼科医院就诊。



○感染症を 予防 しましょう。 Prevent infection 让我们一起来预防传染病吧。

① 手洗い・アルコール消毒 Wash or disinfect your hands. 勤洗手，或用酒精消毒

② マスク Wear a mask. 戴口罩

③ 換気 Ventilate 勤换气

