

秋らしく、過ごしやすい日が増えてきました。

秋と言えば、気候がよく過ごしやすいことから、「○○の秋」というように使われることが多くあります。みなさんは、どんな秋を過ごしますか？



みなさんの成長に繋がる、充実した秋の過ごし方ができるように、応援しています。



目が疲れたな〜と感じたら



●目を閉じて冷やす

●遠くの景色をながめて、ぼんやりリラックスする



●目の周りの骨を軽くマッサージする
(眼球を押してはいけません！)

●まばたきをする



●目の体操をする

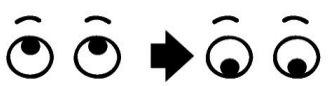
①ギュッと閉じて、パッと開ける



②眼球だけを右に動かし、次に左へ動かす



③眼球だけを上に動かし、次に下へ動かす



目の応急処置

①ゴミが入ったとき



- 水道水で洗いながす
- 洗面器にはった水に顔をつけ、目をパチパチさせてもよい
- とれないときはお医者さんへ

②薬品が入ったとき



- 水道水でよく洗う
- すぐにお医者さんへ

③ぶつけたとき



- 清潔なタオルやガーゼを水でぬらして、冷やす(強く押しちゃダメ!)
- すぐにお医者さんへ

④ものが刺さったとき



- ぬいたり、洗ったりせず、目を紙コップなどでおおってすぐにお医者さんへ

けいたい 携帯ゲーム機で遊ぶときには

がめん 画面に目を
ちかづけすぎ
ないように
しましょう

なが 長い時間、
あそ 遊ぶないようにしましょう
(1時間ごとに10~15分休む)
※3D(立体映像)は、特に
目が疲れるので30分ごとに
10~15分休みましょう

つよ ひかり 強い光の点滅などで気持ちが悪く
なるときは、すぐにやめましょう

あか 明るいところで遊びましょう

イヤホンをつかうときは、
大きな音で聞かないようにしましょう

①「ア」とつながっているのは、「イ」かな? 「ウ」かな?

②黒い丸は、どちらが大きいかな?

③扇は、どちらが大きいかな?

目の錯覚で

遊んでみよう!!

正解...①ウ②同じ③同じ

