



令和5年10月2日 行永分校・保健室 No.6

10月の健康目標「目を大切にしよう」

10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活をしていますか？



ゲームやスマホの
みすぎに注意



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス

「なんだか目がしょぼしょぼするなあ」「目が疲れたなあ」と思ったら、『目の体操』をしてみよう。

『目の体操』目を下の絵の順に動かそう！（2回繰り返す）

スタート



上 → 下 → 右 → 左 → ぎゅっとつぶる → ぱっとあける

目がすっきりしたかな？休み時間にやって、すっきりした目で学習しよう！

大切なツール～点字・点字ブロックについて～

点字は視覚に障害がある人が触って読むことができる文字です。点字は点でできていて、触れたときにちょうど指の下におさまリ、6つの点のいろいろな組み合わせが指で速く正確に読めるようになっています。縦3列×横2列の6つの点（盛り上がり）で五十音や数字、アルファベットなどを表します。エレベーターのボタンや手すりなどよく目にするものもありますね。公共施設や交通機関、電気製品や商品などにもしるされています。

点字ブロックは、正式名称を「視覚障害者誘導用ブロック」といいます。視覚障害者が足裏の触覚で認識できるよう、突起を表面につけたもので、視覚障害者を安全に誘導するために地面や床面に敷設されているブロック（プレート）のことです。病棟や病室の中にも点字が使われているところがありますね。目の愛護デーのある10月に、点字や点字ブロックの大切さを考えてみましょう。



7つの間違いを見つけよう！答えは担任の先生に聞こう。

