

朝夕が涼しくなって、気温の変化に体がついていけず、だるさや寒気を訴え、体調を崩す人が増えてきました。気温や体調に合わせて、制服の夏服と冬服を上手に使分けましょう。

過ごしやすい季節です。生活リズムを整え、体調も整えて、スポーツや音楽、芸術、読書などを楽しみましょう。勉強もね！



10月10日は目の愛護デー

日頃から目を大切にする生活を送りましょう。

痛い だるい... 目の疲れ、原因は？

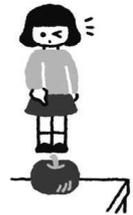


どっち？ あなたの「きき目」

みなさんは「右きき？ 左きき？」と聞かれたら手や腕、足のことだと思ってしまうかもしれません。でも、目にも「きき目」があり、スポーツなどでは意識して使う場合もあるそうですよ。

きき目の調べ方

- ① 数mくらい離れたものをじっと見る。
- ② 見続けながら、見ているものを指さす。
- ③ そのまま片目ずつ閉じたり開けたりして、はっきりさしているように見えるほうがきき目。



大切なツール～点字について

点字は視覚に障害をもった人が触って読むことができる文字で、タテ3列×ヨコ2列の6個の点（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。近年ではバリアフリーの考え方が社会に浸透してきたことを受け、公共施設や交通機関の駅・停留所、ホテル、レストランなどさまざまな場面で使われています。また、同じような働きをするものとして点字ブロックなどの設置もすすめられ、サポートの幅を広げています。



10月10日は目の愛護デー！

明るい部屋で

30cm以上
離そう

**1時間くらい近くを見続けたら
10分は遠くを見よう**

移動中はまわりの景色も楽しんで

定期的には眼科医の指導を受けよう

**スマホも
タブレットも
1人1台!!**

**生活習慣を
目に優しい**