



あなたの目 疲れていませんか？

- 目がショボショボする。
- まぶたがヒクヒクする。
- 目が重たい感じがする。
- まぶたをこすることがある。
- 目が充血しやすい。
- 目の奥が痛い。
- 涙が出る。
- 光がまぶしく感じる。
- 目やにが出る。
- 首や肩がこる。
- 頭が痛い・豆粒が重い。



これらの症状は、疲れ目やドライアイのサインです。気づいたら、早めに目を休ませましょう。1本でも症状が治らない場合は、一度眼科を受診しましょう。



パソコンはなぜ、目に悪いの？

パソコンの画面にはたくさんの小さな点が集まって、文字や画像をつくっています。この小さな点には、1秒間に数十回の早さで点滅しているのです。パソコンを使っている間はこの点滅の刺激を受け続けるので、目が疲れるのです。使う時は、画面と目の間を50cm以上離れ、1時間につき15分休みをとるなどしましょう。

目を休ませるコツ



目を休ませるには、目を閉じるのが簡単で効果的な方法です。まぶたを閉じると、目の筋肉が自然とリラックスして、目も休めます。

メガネ コンタクトレンズ

これらは医療用具です。必ず眼科で定期検診を受けましょう。



ミニミニ点字講座

点字は、6つの点で構成されています。

①	④	【母音】 ●が点のある部分 アイウエオ
②	⑤	
③	⑥	

カ行 (母音+⑥)	サ行 (母音+⑤⑥)	タ行 (母音+③⑤)	ナ行 (母音+③)
キ ケ コ	シ ス セ ソ	チ ツ テ ト	ニ ノ ネ ノ
カ キ ク ケ コ	マ行 (母音+③⑤⑥)	ラ行 (母音+⑤)	
ハ ヒ フ ヘ ホ	ミ ム メ モ	ラ リ ル レ ロ	ヤ ユ ヨ ワ ラ

信号無視して横断

信号を守るとは、交通安全の基本中の基本です。

交通事故が増えています!!

夏休みが明けて間もないにもかかわらず、本校でも交通事故が何件も報告されています。中には、命にかかわるような重大なものもありました。これは他人事ではありません。あなた自身が被害者にも加害者にもならないために、ルールを守り、安全に過ごしてくださいね。

2台以上で並んで走る

「並進可」の標識のある場所以外では、縦一列で。

ライトをつけずに走る

暗くなったら、見やすくするために、必ずライトを。

電話やメールをしながら走る

周囲への注意がおろそかになり、大事故の原因に!!

▼ すべて道路交通法で禁止されています。違反すれば罰金を科せられます ▼