

10月10日は



人間の情報の8割は目から得られていると言われています。
勉強や読書をしたり、スマホを見たり、毎日お疲れのあなたの目
意識して、休ませてあげることも大切です♡

疲れ目解消♡4つのケア

遠くを見る

遠くを見て、目をリラ
ックスさせよう。



まばたき

意識してまばたきをし
て、目の表面を潤そう。



眼球ストレッチ

眼球を上下・左右に動
かして、目の筋肉をほぐ
そう。



あたためる

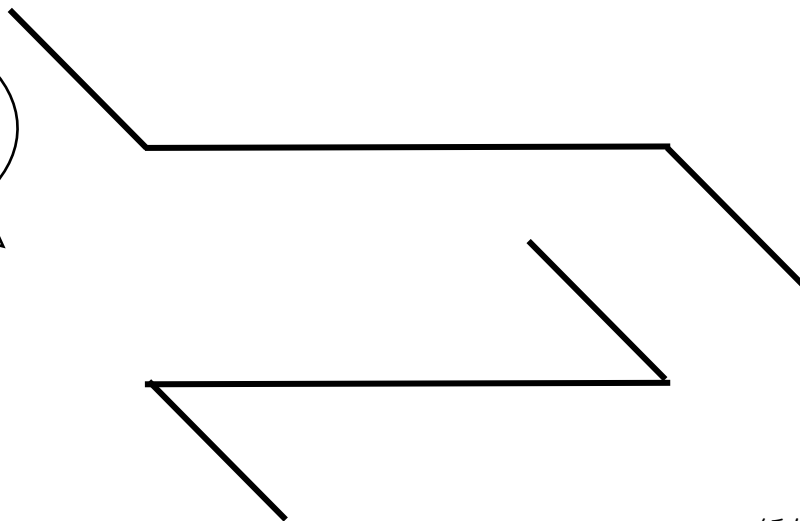
血流を良くして、目の
周りの筋肉をやわらかく
しよう。



～ようこそ錯視の世界へ～

錯視とは、一言でいうと目の錯覚。
脳と目がおりなす究極のマジックの世界を体験してみてください。

真ん中の線、
どちらが長い？



答えは…
紙を折って確かめてみてね。



2 学期、行事が立て続けにあり、3 年生は進路に向かってで何かと忙しい毎日だと思います。身体も心もお疲れモードになっていませんか？誰かと話をしたいけど、親や友達、学校の先生には話しにくいな～という人は、スクールカウンセラーに話してみるのもアリ。毎週、水曜日に来校されています。保健室に声をかけてね。