

確かめてみよう!
 朝起きてから、夜ねるまで、
 わたしたちは毎日、
 いろんなものを見ています。
 きみは、目について、
 どんなことを知っているかな?

朝
あさ
 通学路で

昼
ひる
 学校で



手をつけよう!
目をたいせつに。



監 修 / 日本眼科医会 日本眼科学会
 企画・制作 / LCIF(ライオンズクラブ国際財団)
 日本ライオンズ東日本大震災復興支援対策本部
 〒104-0061 東京都中央区銀座4-12-19 Tel: 03-3547-7061

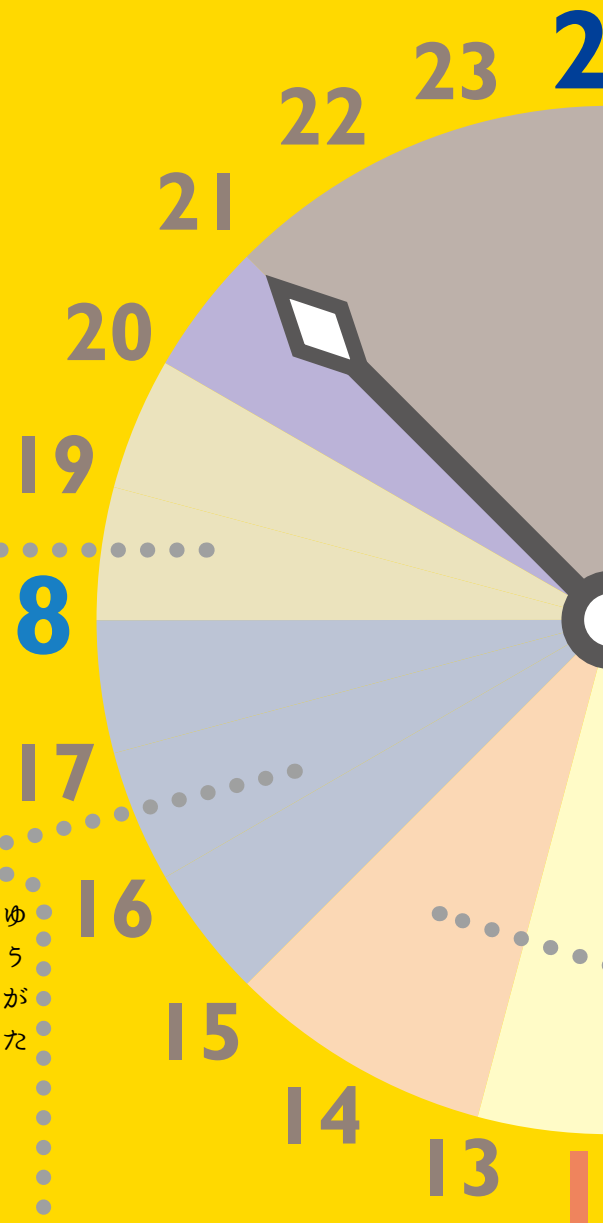
このパンフレットはボシュロム・ジャパン株式会社とLCIFの共同寄付金で作成しています。

2012年3月11日発行



夜
よる
 家の中で

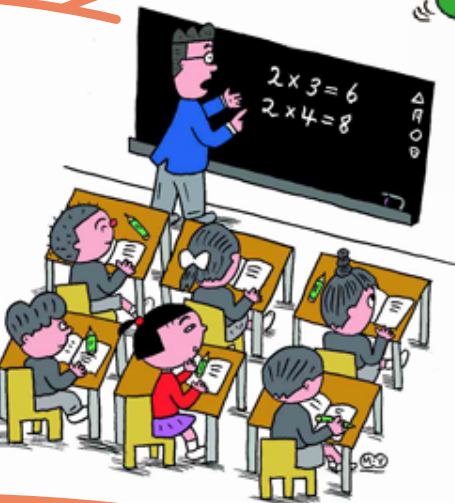
夕方
ゆがた
 放課後に



目がかゆくて、強

くかいたことは？

目がかゆくなるのは、花粉症や、なにかのアレルギーだったり、ウイルスに感染しているかもしれないよ。強いかいたり、こすったり、たいたりすると、目を傷つけるから、絶対にやめよう。



給食は残さず食べている？

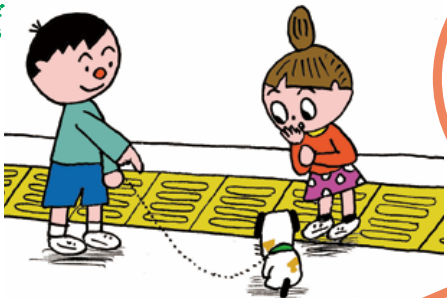
ピーマンやにんじんが嫌い、魚がにがてな子が多いね。給食は目と関係がなさそうに思うけど、目にはビタミンやいろんな栄養が必要だよ。好き嫌いはなくすようにしよう。



黒板を目を細めて見たことがある？もしそうなら、目がよくないしるんだよ。おうちの人に行って、目のお医者さんに行こう。

駅や歩道で見かける、黄色のポコポコしたブロックは、何だろう？

それは、「点字ブロック」といって、目の見えない人のみちしるべとなっているんだ。だから、点字ブロックの上に、自転車を置いてはいけないよ。



24

23

22

21

20

19

18

17

16

15

14

13

12

11

10

9

8

7



就寝

自由

宿題・夕食

下校・遊ぶ

授業

給食

授業

朝食・登校



本やマンガは、ねころがって読む？その姿勢はともよくないよ。暗い場所で読むのも、まぶしい外で読むのも、目にはよくないんだ。きちんと起きて、本やマンガは30センチぐらい目から離して読もう。

ゲームは、1日にどのくらいやる？

1時間も続けたいからいいよ。目によくないからね。ゲーム機は、50センチいじょう離れてもよく見えるものを選ぶよ。



「盲導犬」を見かけたときは、どうしたらいいの？

「盲導犬」は、目の見えない人が安全に歩けるように、お手伝いをしてるよ。いきなりさわったり、目をジッと見たり、食べ物をあげたりしてはいけないよ。



休み時間に、目にボールや指があたったことはない？

そのときは痛くなくても、後から悪くなるよ。何かが目にあたったときは、すぐに目のお医者さんにみてもらおう。

