

休み時間に  
やってみよう!

# 目のたいそう



① 強く<sup>つよ</sup>とじる



② パツとあける



③ 上をみて



④ 下をみて



⑤ ゆっくり<sup>いっしゅう</sup>一週



⑥ 左をみて



⑦ 右をみて

休み時間に  
やってみよう!

# 目のマッサージ



目がしら



まゆがしら



目の下



こめかみ

● のところ (ツボ) を気持ちいい強さで押してみてね。