

にっこにこ

令和6年10月号
東京都立八王子盲学校
校長 田島 由紀子
(文責：阿部 史歩)

朝晩は冷える日が多くなってきて、服装も迷うことが増えてきましたね。子供は大人よりも体温が高く、よく動くので、薄着で過ごすことをおすすめします。急に寒くなることもあるので、羽織物を持って出かけるようにしましょう。

10月の学習会の内容

10月の学習会は参加者1人となりました。主に個別相談が中心となりましたが、お子様の見え方について「チェックリスト」に沿って聞き取りを行い、資料に沿ってビジョントレーニングについて紹介を行いました。以下に、ビジョントレーニングのやり方の例を紹介します。

ビジョントレーニング①

- ①子供は壁から2mほど離れた場所に立ちます。
- ②左上、左下、右上、右下に印や色を付け、その場所をランダムに指示し、子供は首を振らず、目だけを動かして指示された場所を見ましょう。

ビジョントレーニング②

- ①両腕を肩幅くらいに広げて肘を曲げ、両手の親指を立てます。
- ②左の親指から右の親指を交互に見ます。その時に、頭が動かないように注意をしましょう。初めは目をゆっくり動かし、少しずつスピードを上げたり、指の幅を広げたりしてレベルアップしてみましょう。

毎日少しずつ、大人も一緒に遊びながら「見る力」を鍛えていきましょう。

今後の予定

- 11月 7日(木) 個別相談 ※既に予約が埋まっています。
- 11月21日(木) 学習会「食事と健康について学ぼう」 講師：栄養士
- 11月28日(木) グループ活動「おもちゃづくりをしよう」
- 12月 5日(木) 個別相談

<連絡先>

東京都立八王子盲学校育児相談担当宛て
電話：042(623)3278