

ほげんだより 10月

ひょうごけんりつはんしんとくべつしえんがっこう
兵庫県立阪神特別支援学校

れいわ ねん がつごう
令和5年10月号

10月に入り、ずいぶん昼が短く、夜が長くなってきました。それとともに、ようやく暑さが落ち着き、朝晩が涼しくなりました。10月は『ころもがえ』の時期ですね。気温差があり、体調を崩しやすい時期でもあります。脱いだり着たりしやすい服装で過ごしましょう。

また、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、、、いろんな秋を楽しく過ごせるように睡眠と栄養をしっかりと、体調を整えましょう。



10月10日の数字を横にすると…

目のように見えませんか？10月10日は『目の愛護デー』と呼ばれています。毎日休むことなく働いている「目」。目の愛護デーをきっかけに目を大切にするということについて考えてみましょう。

☆目と姿勢を守る！スマホ・ゲームとの付き合い方☆

スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活に欠かせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になっています。

スマホやタブレットを触りすぎていませんか？ゲームをしすぎていませんか？改めて自分の生活を見直してみましょうね。



へやを明るくする



「寝ながら」「ねこぜ」にならないように気をつける



ときどき休む
(1時間したら15分ほど休けい)



ごはん・おやつの時には使わない



目と画面を
近づけすぎない



「歩きながら」はぜったいダメ!!

