

なようごけんりつはんしんとくべっしょんがっこう 兵庫県立阪神特別支援学校 れいわっなん 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、 動きばん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り、体調を整えましょう。



がつとおか すうじ よこ 10月10日の数字を横にすると…

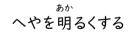
覧のように見えませんか?10月10日は『目の愛護デー』と呼ばれています。毎日休むことなく働いている「自」。自の愛護デーをきっかけに目を大切にすることについて考えてみましょう。

☆目と姿勢を守る!スマホ・ゲームとの付き合い方☆

オまして、たっというだし、たいせつ ないものとなりました。また、スマホヤパソコン、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、「自を大切に」「姿勢をよく」がますます大事になっています。



すまほれた。 たぶれっと まわり 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 はぶん せいかつ みなお 自分の生活を見直してみましょうね。





「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

じかん ふん きゅう (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



ø が ø ん 目と画面を ^{5か} 近づけすぎない



「歩きながら」は ぜったいダメ!!

