



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3年10月号

9月の日中は夏のような暑さが続いていましたが、10月に入りようやく涼しく秋の訪れを感じるようになりました。さわやかで過ごしやすい日が増えてきましたが、朝晩の気温差で体調を崩しやすいときでもあります。睡眠と栄養をしっかりととり、適度な運動をして体調を整えましょう。



25℃以上

20℃

15℃

10℃



はんそで
半袖



ながそで
長袖



ながそで うわぎ
長袖の上着



あつで うわぎ
厚手の上着

朝の登校時間はひんやりと肌寒く感じてても日中に外で活動すると暑く感じられる日があります。季節の変わり目は服装選びが難しいですね。半袖+薄手の長袖の上着や重ね着などで調整できるようにしておくといいですね。



❀保護者の方へ❀

・第4回療育相談のお知らせ

11月16日(火)学校医(神経科)柳澤先生による療育相談を予定しています。今のところまだ空きがあります。ご希望の方は、申込用紙を担任までご提出ください。申込用紙をなくされた方は、ご連絡ください。

・消毒用タオルの回収にご協力いただき、ありがとうございます。感染予防のための毎日の教室消毒などに活用させていただいています。今後もよろしくお願いいたします。

・緊急事態宣言は解除されましたが、引き続き毎日の健康観察、体調不良時は無理をさせない、マスクの着用など感染防止対策にご協力をお願いいたします。



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。みなさんも『目の愛護デー』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。



●本は明るいところで読みましょう●



暗いところで本を読み続けると、目が光を取り入れようと目の筋肉が
緊張状態になります。長い時間続けていると目が疲れてしまいます。
明るいところで、目を近づけすぎないように読みましょう。

●汚れた手で目を強くこすらないで！●

こすって目の表面に傷ができるとバイキンが入りやすくなります。
強くこすってしまうと、目の病気にかかってしまうかもしれません。



●目を休めよう●



目はとても疲れやすいです。ゲームやテレビ、スマートフォン
などの画面は時間を決めて見ましょう。

目をたくさん使った後は、遠くを見ると目が休まりますよ。

ときには、近くばかりでなく遠くの山なども見てみましょう。



コロナウイルス 目も入口？

口や鼻を入口に体の中へ入ってくる、新型コロナウイルス。目から
も入る可能性があるのを知っていますか？

感染している人のせきやくしゃみのしぶきに含まれるウイルスが目
の表面についたり、ウイルスのついた手で目を触ったりこすったりす
ると体の中に入ってくるかもしれないのです。そこで大切な
のは、やっぱり石けんによる十分な手洗いです。

