



2019年10月号

八千代特別支援学校

朝夕が涼しくなり、ようやく秋らしくなってきましたね。朝夕は寒さを感じたり、反対に日中は暑さを感じたり、この時期は1日の気温差がとても大きな時期です。かぜをひかないように、上着を着たり、脱いだりして、温度調節をしましょう。

10月10日は目の愛護デー

愛して 護る

10月10日は「目の愛護デー」です。「10 10」を横にすると、まゆと目のように見えることから決められました。「目にやさしい生活」をしていますか？これを機会に、ふだんの生活をチェックしてみましょう！

勉強や読書をする時は、目を近づけすぎないように姿勢に気をつけよう。部屋も明るくしてね！

遠くのけしきを見ると目にいいよ。



テレビやゲームは時間を決めて、なるべく少ない時間にしよう！

目を休めるためにたくさんねよう！

～10月の保健行事～
10月 4日（金）精神科相談（希望者）、
10月30日（水）心電図検査（小1、4、中1、高1、経過観察者、昨年度未検査者）

