

ほけんだより10月

保校内発第6号 令和8年10月 大阪府立八尾支援学校保健室

みの あき むか
実りの秋を迎えました。

どくしょ スポーツ、芸術など、さまざまなことに親しみやすい季節です。

きこう かつどう いっぱう あさばん にちゅう かんたん さ おお
気候がよく活動しやすい一方で、朝晩と日中の寒暖差が大きくなる時期でもあります。

いふく じょうず ちょうせつ すこ あき たの
衣服で上手に調節しながら、健やかに秋を楽しみましょう。



10月10日は「目の愛護デー」

わたし まいにち め つか べんきょう あそ ようす み
私たちは毎日、目を使って勉強したり、遊んだり、まわりの様子を見たりしています。
スマートフォンやタブレット、テレビを見る時間が長くなると、目が疲れやすくなります。
め たいせつ つぎ こころ
目を大切にするために、次のことを心がけましょう。

- ◎ 本やタブレットは、目から 30 cm くらい離して見る
- ◎ 明るい場所で勉強や読書をする
- ◎ 長い時間画面を見続けず、ときどき遠くを見る
- ◎ 外で体を動かし、自然の光を浴びる
- ◎ 十分な睡眠をとる

まいにち め すこ きゅうけい
毎日ががんばっている目に、少し休憩をプレゼントしてあげましょう。



自分の機嫌のとりかた

あなたは、毎日、元気に過ごしていますか？ 楽しい日やうれしい日もあれば、嫌なことがあったり、イライラしたりする日もあるでしょう。でも、そういうマイナスな日にこそ、試してほしいことがあります。それは、自分で自分の機嫌をとることです。

たとえば、自分で自分を褒めてみるのがおすすめ。「朝、起きた自分はえらい！」「好き嫌いせずにごはんを食べた私はスゴイ♪」など、どんどん褒めてください。褒めているうちに、気分は上向いてくるでしょう。そんなふうに自分の心のメンテナンスができるのは、本当に素晴らしいことです。

