



すくすく 10月号



奈良県立明日香養護学校
令和4年10月号

朝夕の風が涼しくなって、過ごしやすい季節になってきましたね。秋がすぐそこまできているような気がします。日中と朝夕の気温差が大きく、体調を崩しやすい気候ですが、羽織る物を持ってきて調節したり、肌着を着たり等の工夫をして毎日元気に過ごしてください。

食欲の秋・芸術の秋・音楽の秋・・・みなさんにとって実りの多い秋になりますように！

月	火	水	木	金
3 体重測定 (小学部男子)	4 体重測定 (高等部男子)	5 体重測定 (小学部女子)	6 体重測定 (高等部女子)	7 体重測定 (中学部男子)
			小学部修学旅行	
10 スポーツの日	11 体重測定 (中学部女子)	12	13	14
			高等部修学旅行	
17 	18	19	20	21 
			中学部修学旅行	

食欲の秋!

食べるのは何のため?



おなか
が減るから

食べるのが
好きだから

それも正解。でも、「食べる」ことは、健康に生きていくために欠かせません。

食事の役割

- ★体や頭にエネルギーを補給する
- ★材料を取り入れて体を作る
- ★体の働きを助けたり調子を整える

栄養と量のバランスを考えながら、
食欲の秋を楽しみましょう!

保護者の方へ

体重測定の日には着衣を計量してきてくださると助かります。ご協力お願いいたします。

10月10日は 目の愛護デー

