平成29年度

兵庫県立視覚特別支援学校

支援部

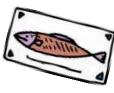




## 文化の秋! 食欲の秋!

朝晩が涼しくなりました。過ごしやすい反面、日中との気温差が大きいので、 どんな服装にするかが難しいですね。体調には十分気をつけていきましょう

そして何より食べ物がおいしい季節に! 旬の物をいただく ことが健康にいいと言われています。ぜひいただきましょう!



## 就学時健康診断

10月になり、就学時健康診断が行われる時期となりました。不安 なことや困ったことなどがありましたら、お気軽にご相談ください。



時: 平成29年10月21日(土) 9:50~12:40

※高等部生徒募集要項説明会 13:30~14:00

容:全体会、各学部説明、授業見学、寄宿舎見学、個別相談等

申し込み:10月2日(月) 〆切り

※説明会のみの申し込みです

☆詳細は本校HPか、プリント「学校説明会(ご案内)」

をご覧ください。

## いよいよ11月3日(金・祝)!

☆**ステージ発表** 9:30~12:00 (体育館)

幼小学部…演劇 中学部…太鼓演奏 高等部…ラジオ劇

音楽部…音楽演奏 トーンチャイム演奏…PTA有志

☆PTA食品販売 12:00~(食堂)

☆展示・物品販売 13:00~15:00(校舎・食堂等)

# 「歩行」小百科文文文

今月は、「運動」についてです。歩行は「運動」です。どんな運動にも、いいフォーム、 つまりいい姿勢が大切なように、いい姿勢はいい歩行につながります。

- 顔がほぼ正面を向き、背筋を伸ばした姿勢がとれる。極端な猫背や側わんは疲れや蛇 行のもとにもなります。
- つま先ができるだけ進行方向を向く。極端に内や外を向くと、直進歩行が難しくなる。
- 地面をつま先で蹴り、すり足にならない足運びはつまずきにくい。
- ・足の運びに合わせて、軽く腕が振れるとバランスよく歩ける。

これらの事柄は視覚に障害があると、なかなか自分で気づいたり、矯正したりすること が難しいものです。日ごろから気をつけて観察してタイミングよく教えたり、手取り足取 り教えることが必要になります。6月号でも紹介しましたが、まずは自分の身体を知ること です。「ボディイメージ」と言われますが、しっかり身につけてほしい力です。

### 筋力、体力面も大切です。

- 目的地までいい姿勢で歩き続けることができる筋力、体力、集中力がある。
- 緊急時にすぐに止まる反射行動がとれる筋力がある。
- ・白杖を振り続ける、持ち続けることができる。

ご家族で出かける時、便利さを優先して車ばかりを使っていれば、 なかなか体力もつきにくいです。大変なことも少なくないと思いますが、 できるだけ公共交通機関を利用して「歩く」という運動をさせていきましょう。 7月号で紹介した「知識」を習得する絶好の機会にもなります。

時:平成29年12月26日(火)13:30~15:20

参加費:100円(保険・ジュース代) 場所:本校体育館

対象者:教育相談の幼児児童生徒、その兄弟・姉妹

持ち物:体育館シューズ、動きやすい服装、飲み物、各自必要なもの

今年七、

いっぱい楽しみましょう~!

