



さわやか相談室だより

風が涼しくなり、秋の訪れを感じる季節となりました。日中は気温が高くても、朝晩は肌寒くなり、急な気温の変化で体調を崩しやすい時期です。上着を脱ぎ着するなど、体温調節に気をつけて過ごしましょう。

また、季節の変わり目は、心や体も疲れを感じやすい時期でもあります。なんだか体が重いな、やる気が出ないな・・・そんなときはぜひ、相談室のドアをノックしてくださいね。

⚠️ スマホ認知症・スマホ老眼に注意 ⚠️

物忘れがひどい、授業に集中できない、気分が落ち込むなどの相談が増えています。原因のひとつの可能性としては、スマホの長時間利用が挙げられます。スマホを見ている間は、脳は休むことなく常に新しい情報を処理し続けています。脳が休めないため、記憶を整理したり、深く考えたりする力が弱まってしまうと考えられます。

また、スマホやタブレットを長時間使用することで、目の筋肉が凝り固まって、一時的にピント調節がうまくできなくなることがあります。目が充血したり、ぼやけて見えたりしたら注意が必要です。

高齢者の認知症や老眼とは別のものですが、使いすぎると心や体に影響が出ることもあります。1日の中で「スマホに触らない時間」も意識的に作ってみてくださいね。



生徒の利用方法】

生徒のみなさんは昼休みと放課後に利用できます。前もって予約をしましょう。授業時間内の利用は必ず担任の先生の許可をいただき、予約を入れていただきますよう。

【保護者の皆様へ】

お子様のことで気になることや心配なことがございましたら、ぜひお気軽にご相談ください。

【開室時間】

月曜日～金曜日・10:00～15:30(予約優先)※学校行事・研修等で不在や時間の変更もございます。

相談室直通電話・048-887-0833 さわやか相談員・スクールカウンセラーが対応いたします。