

ようやく秋らしくなってきました。季節の変わり目は、心身のバランスを崩しやすい時期です。「最近、なんか調子が悪い…」そんな時は、まず、睡眠や食事などの生活習慣を見直してみることです。また、心に引っかかっていることや気持ちを重くしていることがないか、心にも目を向けてみましょう。



10月10日は目愛護デー

IT 眼症って知っていますか？

IT 眼症は、「VDT 症候群」ともいわれ、パソコンやスマホのディスプレイなどを長時間注視する人におこる目の症状を言います。

症状 「目が痛い」「目が乾く」「目がかすむ」「めまいがする」「イライラする」「肩がこる」などです。

画面を長時間見続けることで、目だけでなく全身や精神にも悪影響を及ぼしてしまいます。

対策 ①毎日ゲームに夢中になっていると、近視になりやすくなると指摘されています。ゲームは 1 時間以上連続して行くと「やりすぎ」になります。ゲームを楽しんだ後は、遠くの景色を眺めて目を休めるようにしましょう。

②軽い運動は、身体も目もリラックスさせてくれます。1 日約 2 時間程度、体を動かす時間を作ると、近視の進行が抑えられることがあります。

危険 VDT 症候群は、画面を長く見る習慣によって目に負担がかかる状態です。脳にもストレスが溜まりやすくなるため、自律神経のバランスも乱れやすくなります。そのため、心の不調も引き起こす可能性があります。具体的症状としては、睡眠障害や食欲の異常（食べすぎ・食欲が湧かない）、めまい、不安感、抑うつ症状などが挙げられます。

とかみ眼科 HP 参考



千葉スクールカウンセラー来校日

10月17日（金）午後

10月22日（水）

11月7日（金）午後

11月11日（火）

11月25日（火）

12月5日（金）午後

12月12日（金）

12月22日（月）

保護者の方も相談できます。





保護者の皆様へ

インフルエンザの流行する季節がやってきました。本校でも罹患者がでています。予防対策を徹底してください。手洗いや手拭きの携帯の声掛けをお願いします。

また、体調が悪い場合は無理して登校せずにご家庭で様子を見ていただき、場合によっては受診していただけるようにお願いします。発熱がなくとも、咽頭痛や頭痛、だるさだけの症状でインフルエンザだったケースもあります。体調不良が続く場合は、医療機関受診をお願いします。

また、御家族に感染した方がおられる場合は、学校での感染拡大の防止に御協力ください。

ご参加ください 市貝町小中連携推進委員会健康部会 令和7年度研修会

スポーツトレーナーに
学ぶ

遊びの中で育む 「元気な身体づくり」



日時 令和7年 11 月7日(金) 14:30～15:40(受付 14:15～)

場所 市貝町役場 多目的ホール

市貝町学校保健会では、小児生活習慣病の予防に継続して取り組んでいます。町保健師や町栄養士と連携して栄養指導等を実施してきました。

今年度は視点を变えて、運動面からアプローチしたいと考えています。

今回は、心の面も含めて、多方面で御活躍されている講師をお招きして研修会を実施します。実践的、具体的、わかりやすいお話です。お子様の健康増進にお役立てください。

講師 剣持佑起先生 帝京大学医療医術学部柔道整復学科講師

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

柔道整復学科にて運動指導者に関連する育成に携わるかたわら、テキスト作製やスポーツトレーナーとして活動。現在は、主に養護教諭を対象とした身体づくりとケガの対応に関する教育・研究活動に力を入れて取り組んでいる。

【専門分野】 スポーツ外傷・障害の予防と応急手当

こどもの心 様々な問題の根底にある「孤独感」

心の病気を引き起こす要因のひとつに孤独感があります。認められない努力、必要とされない存在、希望を持ってない未来で、孤独感はさらに強まります。そして「どうせ自分なんか」と自分を否定し、現実を逃避するようになります。さて、この孤独感に対処できるのは、誰？何？とりもなおさず、人との温かいつながりです。愛ある言葉、思いやりの言葉、今日は何人にかけてられたでしょうか？

