

文化祭を成功させるために

コロナ対策の徹底を一人一人が心がけましょう

感染者の減少や緊急事態宣言が終わったことで、予防対策がゆるくなっている様子が見受けられます。コロナウイルスの感染力がなくなったわけではありません。距離を保つ、密集する場では飛沫を避けること(マスク、しゃべらない)を、一人一人が自覚して実行していきましょう。



話してみよう!

坂本スクールカウンセラー来校日

10月22日 10月29日

11月5日 11月10日

11月12日 11月19日 11月26日

困ったときや苦しいときに「つらいです」「大変です」と言葉にして伝えることは、心の健康にとっても大切なこと。「このくらいは平気」と少しのことを放置すれば、ストレスとなり体に影響が及びます。そうなる前に相談室を利用してみてくださいね。

あなたの生活は、目にいい?悪い?

□姿勢 書くとき机と目の距離が近い⇒手元が暗くなり目を疲れさせます

□筆圧 鉛筆が固い 書く文字が薄い

⇒薄くて細い文字は、目を疲れさせます

□前髪 目にかかり視界が悪い

⇒目が前髪にピントを合わせてしまい目の筋肉が疲労します

□栄養 栄養が偏っている⇒バランスのよい栄養は目にもいいです

□メディア 目に近づけている、長時間使っている

⇒使いすぎでおこる障害は、ピントを調節する機能の低下、まばたきの減少による乾燥などです。特にゲームやスマートフォンなどの小さな画面を長時間使用し続けると視力が低下すると言われています。30分を目安に休養が必要です。



保護者の皆様へ

保護者の方々に、日々、感染予防対策にご協力のおかげで、2学期も学校生活を継続することができています。

この先も文化祭や学年の行事、部活の大会が続きます。引き続き、ご家庭での健康管理をお願いします。



確認 コロナ対策のポイント

○生徒、家族の健康状態の確認

○混み合う場所を避ける

○飛沫を飛ばさない、マスク着用

○健康的な生活習慣、体力の増進

保護者の方の相談も受け付けています

坂本直美スクールカウンセラーの来校日は表面のとおりです。相談が重なってしまわないように係の養護教諭(高津)が時間の調整をさせていただきます。

時間は原則として午前9時から午後5時30分までです。お子様のことで心配や困りごとなどご相談ください。相談の内容については秘密を守ります。

相談の方法

・係に電話で予約する(係 高津 68-0104)

・担任に連絡する

※来校日に直接いらしても相談が入ってしまっている場合には対応しかねますのでご注意ください

こどもの心 家族のパワーバランス

ジェットコースター、ブランコ、今回はシーソーです。「何のこと?」と思われた方多いかもしれません。6月はイラついているとき(子どものジェットコースターに親は同乗しない)、9月には思春期は揺れる(揺れる余裕を持てるようにブランコ)をお伝えしました。今回は、バランスなのでシーソーにしてみました。



さて、家庭で何か決めごとをするとき誰の意見が通りやすいですか。その時々で違う、最終的にはおばあちゃん、お父さんの一声、子どもの意見が通りやすい…いろいろだと思います。家族の中で誰かが強すぎても弱すぎてもバランスが崩れて家族の関係に子育てに影響が出るという話です。特に女性、母親のパワーの強弱が子育てに影響するとか。そして、親自身の育った家庭環境や親や家族関係も影響があるようです。

中学生の子どもと親のバランス。親と祖父母のバランス。子どもと祖父母のバランス。子どもの育ちを支えるためにどんなバランスがいいのか?シーソーもバランスを取ろうとするから面白いのです。もし、何か問題があったとき、バランスを考えてみてはいかががでしょうか。バランスを取るためには、自分を主張すると同じくらい対象のことをよく知る必要があるそうです。