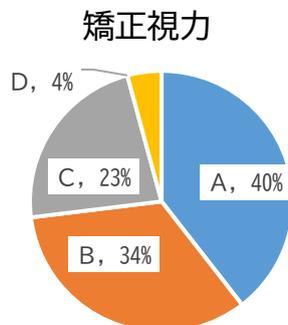
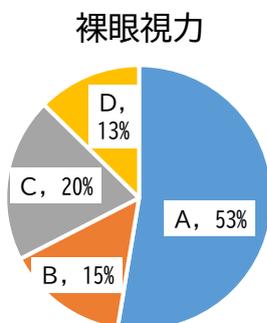


秋風の吹く過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」、「スポーツの秋」、「芸術の秋」…。いろいろなことにチャレンジしてみるのも楽しそうですね。ただし、「食欲の秋」には要注意！食べ物のおいしい季節ですが、食べ過ぎには気をつけてくださいね。

## 本校4月の視力検査結果



10月10日は



A (1.0 以上)  
B (0.7~0.9)  
C (0.3~0.6)  
D (0.3 未満)

視力検査の結果、裸眼視力の約5割と矯正視力の約6割の人が1.0未満であるという結果でした。見えにくいと感じているのに無理をして見ている人や、眼科検診の結果、受診を勧められた人は、早めに眼科を受診するようにして、保健室まで受診報告書の提出をお願いします。

## 寝る前にスマホを触っていませんか？

朝、起きられない…。昼間もずっと眠い…。



そんなあなたは、よく眠れていないのかも…。もしかしたら、「寝る前のスマホ」が原因かもしれません。

### ★体内のリズムを乱すのは

体は太陽の光を浴びることで「昼」と認識し、睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑えています。しかし、太陽の光とよく似ているのが、スマホの画面から出る「ブルーライト」。夜にスマホを長時間見つめると、体が昼間だと勘違いし、体内のリズムが狂って、眠りの質が悪くなってしまいます。

### ★「いい眠り」のために

大切なのは、寝る2時間前にはスマホから離れること。別の楽しみを見つけるのもいいかもしれませんね。

- 晩ご飯の後は趣味の時間にする
- お風呂の後はストレッチでリラックスタイム



## スクールカウンセラー 生田先生よりメッセージ

人の中で生きてると

- ・人からの評価が気になる
- ・人にどのように思われているか心配
- ・人に認められたい

という不安や思いを抱えて生きている人は多いのではないのでしょうか。

確かに、友達や先生、SNSなど、人に認められると嬉しいものです。

しかし、人は十人十色。人それぞれに、その時、その時で皆違っています。

その時、その人に認められなくても大丈夫です。

あなたがあなたであることを認めてあげてくれることを私は心より応援しています。



自分の心も  
友だちの心も  
大切に

### 10月の相談日時(完全予約制)

5日(水)・17日(月) 10:30~17:30(1回45分程度)

※予約方法:ホームルーム担任または向井境子先生まで