

ほけんだより



令和3年9月2日

合志楓の森中学校 保健室

文責 橋爪 昭子

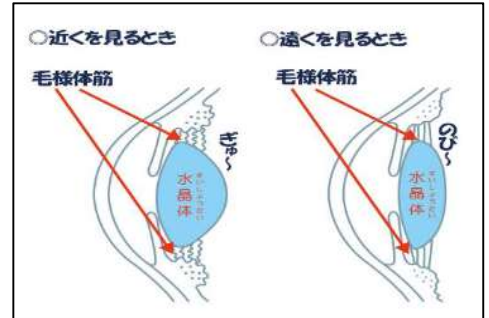
タブレットを使用する時は・・・

9月3日（金）から分散登校が始まります。オンライン授業に参加する日は、長時間、タブレットを見ることとなりますので、目の健康にも注意してください。

- つい、タブレットに近づいて見がちになります。30cmは離れて見ましょう。
- 休み時間は、窓から遠くをながめましょう。また、目を閉じて休めましょう。
- **ドライアイに注意！**

画面を集中して見ていると、人はまばたきの回数が減ってしまいます。一般的には約3秒に1回のペースでまばたきをしていますが、読書をしている時は約6秒に1回、パソコンを使っている時は12秒に1回、人によっては2～3分に1回まで減少するといわれています。まばたきの回数が減ると目の表面が乾き、ドライアイをひきおこします。そうすると、角膜が傷ついて視覚障害を起こすことがあります。意識的にまばたきをするようにしましょう。

- 休み時間は目のストレッチをしてみましょう。



教育相談の予定（12月までの予定）

☆ スクールカウンセラー： 高木 ひろみ先生（月2回）

9月17日（金）午後

10月 1日（金）午前 10月22日（金）午後

11月 9日（火）午前 11月19日（金）午後

12月 3日（金）午前 12月17日（金）午後

☆ 合志市小中学校教育相談員： 小平 真理先生（月1回）

9月21日（火）午後 10月22日（金）午前

11月26日（金）午前 12月17日（金）午前

※日程は変更になることもありますので、ご了承ください。

相談を希望される方は、申込書を担任または、養護教諭（橋爪）まで提出されるか、電話でご連絡ください。期日については、日程調整をして、学校からご連絡します。

お気軽にどうぞ！！（TEL：245-7738）



令和3年度 教育相談申込書

生徒氏名	年 組
保護者氏名	
相談希望日（月）	