



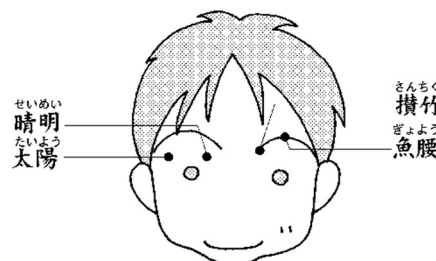
暑かったあの日々から、日常のふとしたところに季節の移り変わりを感じるようになってきました。もう秋ですね。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋。好きなことを深めるのも、今まであまりしてこなかったことに一歩踏み出してみるのもいいかもしれません。ここらにもからだにも十分な栄養をあげましょう♪



## 10月10日は目の愛護デー

10月10日は目の愛護デーです。10と10を横にすると、まゆげと目のように見えることから制定されました。スマートフォンやパソコンに触れる機会が増え、目をつかう時間がずいぶん長くなり、目も疲れやすくなっています。そこで、カンタン♪目のリラックス方法をご紹介します。

- ① 両手をこすり合わせ、温めた手で閉じた目を覆ってリラックス。
- ② 親指をこめかみに当て、人差し指の関節で上まぶた・下まぶたをマッサージ。
- ③ 目を閉じて、眼球を時計回り→反対回りにぐるっと回す。
- ④ 目の間の鼻をつまみ、ゆっくりとマッサージ。
- ⑤ 親指でこめかみを穏やかにマッサージ。



### 疲れ目に効くツボ

目の疲れや頭痛、肩こりなどの症状がやわらぐかもしれません。



## ♪修学旅行を楽しむために♪ (2年生普通科限定)

- 体調管理に注意!** 普段の自分の体調と比べて、「いつもと違うな」と感じたときは無理をせず先生に相談してください。また、ケガをしている人はそれ以上悪化させないように十分に注意して行動しましょう。
- 薬を準備する!** 学校ではアレルギーの関係から薬は用意しません。酔い止めをはじめ、胃薬や頭痛薬など、普段から自分が使用している薬を持っていくと安心です。
- 乗り物酔いを防ぐ!** 空腹は乗り物酔いの大きな原因になるので、少しでも食べておくと良いです。また、酔い止め薬は、事前に飲む量やタイミングを確認しておきましょう。車内ではベルトを緩めて楽な姿勢をとる、遠くの景色を眺めるなどの対策をとり、前日の睡眠不足にも注意が必要です。
- 服装に注意!** 10月も中旬となると夜間の気温がだいぶ低くなります。日中は暖かなくても日が陰ると寒くなるため、温度調節がしやすいように上着を活用しましょう。また、修学旅行では移動することが多いため、履物には十分気を配りましょう。



### \*保健室からお知らせ\*

10月1日(月)に修学旅行前検診があります(普通科2年生対象)。宿泊に伴って健康状態に不安や心配ごとのある人は申し出てください。また、食物や薬品などアレルギーのある人は申し出るようにしてください。

# スクールカウンセラー便り\*第2号\*

ここ最近、朝夕が随分と涼しくなり、すっかり秋らしくなってきましたね。菊里祭も終わり、皆さんのそれぞれの心に様々な思い出が刻まれたことでしょうか。気持ちを切り替え、新たな目標や目的に向かって進み出し、普段の生活に戻っているところでしょうか。

しかし、中には一生懸命に学祭に取り組み、心身共に燃え尽きてしまい、また学祭を終えてほっとして今までため込んでいたストレスがどっとあふれ出してしまい、

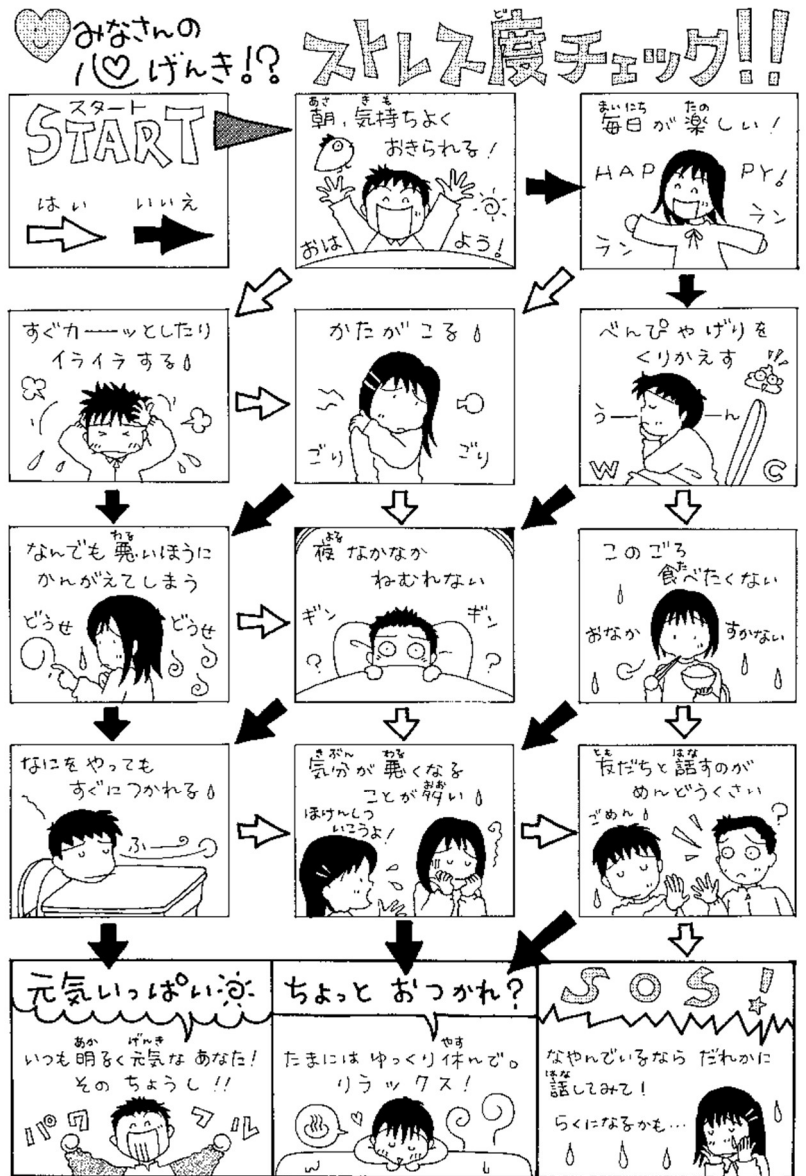
- やる気が起きない
- いらいらする
- 気分が滅入る
- 漠然とした不安を感じる
- 夜なかなか寝付けない
- 体がだるく疲れやすい
- 学校に向かう足取りが重い

といったことを感じている人はいませんか？ どうしてそうなってしまったのか、理由や原因がわかれば対処の仕様もあります。しかし、その原因や理由がはっきりわからない時はやっかいですね。

ここでは気付いていなくても、身体は正直で、『こころの疲れ』が「体がだるい」「眠れない」など、『からだの症状』に現れることもあります。

このような時は、まずは焦らないことです。そして、意識して休養をとるようにしましょう。それでも同じ状態が続くようであれば、保健室の先生もしくはスクールカウンセラーに相談してみましよう。一人で抱え込み悩むのではなく、一度誰かに相談してみるのも一つの方法です。

スクールカウンセラー 近藤 芳子



## <今後のカウンセリングの予定 -10・11・12月->

	近藤カウンセラー	來多カウンセラー	西尾カウンセラー
	月曜日 9時30分～17時 (生徒：昼放課、授業後)	火曜日 13時30分～17時 (生徒：授業後)	金曜日 9時30分～17時 (生徒：昼放課、授業後)
10月	15日 22日 29日	2日 16日 30日	5日 12日 19日 26日
11月	5日 19日	6日 13日 20日	2日 9日 16日 30日
12月	3日 10日 17日	4日 11日 18日	7日 14日 21日

予約は保健室に直接ご連絡ください。担任を通じてでも結構です。