



10月になり、季節が移り変わっていくのを感じます。気持ちのいい穏やかな季節ですね。からだにも心にも栄養をたくさんあげて、実りのある生活にしてください。



私たちが受け取る**情報のうち約 80%は視覚から**の情報です。スマホやパソコン、テレビなどのデジタルデバイスは24時間365日、いつでも私たちをデジタル世界に接続します。私たちの生活に欠かすことのできないデジタルデバイスですが、それだけ目や脳が刺激され、休むことなく働き続けているということですね。

デジタル・デトックス

電車に乗っている時、友人を待っている時など、ふとした瞬間にスマホを見ないだけでも新たな気づきがあったり、新しい出会いがあったり、様々なポジティブな効果を体験することができます。長時間スマホやパソコンの画面などを見ていると、目の疲労だけでなく、首の痛みや肩こりの原因にもなります。一時的にデジタルデバイスと距離を置いて、目や身体を休ませましょう。



「少し疲れたな」と感じたら、意識的にデジタルデトックスしてみましょう。

目の体操 ～ドライアイに気をつけて～

目をギュッと閉じて開いてを繰り返してみましょう。

なんだかジュワっとしてきませんか？これは涙の流れを作るポンプを刺激する体操です。

スマホやパソコンを集中してみていると、まばたきの回数が減って、目の表面が乾きがちになります。スポーツをしている時、こまめに水分補給したいのに、ずっとできずに喉がカラカラに渴いて辛い、という状況と同じです。目が乾燥すると炎症を起こしやすくなります。目の体操をしてドライアイを予防しましょう。



◆眼科受診のおすすめが出ている人は、早めに受診しましょう◆

10月3日現在、高工全体で約33% (119人/363人中) の眼科受診が済みました。学校の検診では、おおよその視力しかわからず、思わぬ病気が隠れていることもあります。

特に2年生の皆さん！！

就職試験に必要な調査書には、3年生の4月の健康診断結果が記載されます。自分自身の健康管理がきちんとできるということも社会人には必要なことです。今年、受診のすすめをもらった人は、今年中に受診をして、必要があれば眼鏡やコンタクトレンズなどで適切に矯正をしておきましょう。

※ **3年生**も、就職や運転免許取得のために、両眼でB (0.7) 以上見えることが望ましいです。

カウンセリングの お知らせ

2学期が始まり、1か月がたちました。
球技大会、工業祭、修学旅行・・・2学期は学校行事が多く、心も体も疲れやすい時期です。そんな時はスクールカウンセリングを活用してください。

保護者の方も是非ご利用ください。
電話または予約フォームからご予約いただけます。

2学期のカウンセリング予定

10/18 (火) 11/1 (火) 11/15 (火)
12/6 (火) 12/20 (火)

予約フォームはこちら



ここからも
○スクールカウンセラーの
カウンセリング予約ができます
県の相談窓口なども紹介しています



画面中央の
欠席等連絡フォーム
から欠席や遅刻が入力できます
症状や状況を詳しく教えてください

○療養報告書 (インフルエンザ)
○治癒証明書
ホームページから直接ダウンロードできるようになりました