Happy Mail
～相談室だより～

岡山市立妹尾中学校　相談室 発行
平成２８年　１０月　４日

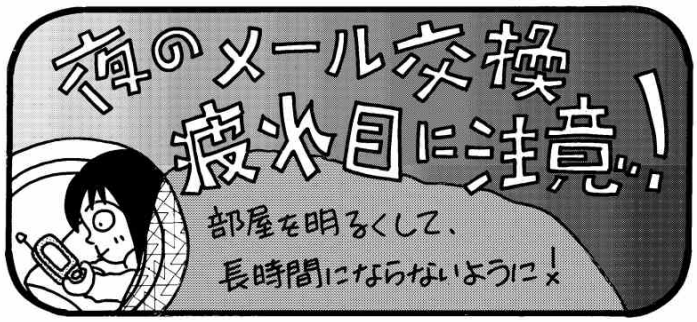
合唱コンクールという大きな行事を終え、ホッとひと息つけていますか？それとも目標を失って気持ちがぷっつり切れてしまいましたか？次の目標をしっかり見つけて、すずしく過ごしやすいこの時期を有意義に過ごして欲しいと思います。

１０月２５日からは２学期の教育相談があります。担任の先生とじっくり話すチャンスです。日頃の思いを素直に話せるといいですね。

１０月　スクールカウンセラー　松尾先生の来校予定

【相談時間】基本は毎週水曜 13:30～17:00 ですが表でご確認ください
（第１・３の 13:45～15:45 は箕島小での勤務）
【相談場所】体育館内　ミーティングルーム
【予約窓口】養護教諭（藤井）または担任まで（TEL：282-1144）

月	火	水	木	金
3	4	5 16:00～16:45	6 ×	7 ×
10 休	11 ×	12 13:30～17:00	13 ×	14 ×
17 ×	18 ×	19 ×	20 ×	21 ×
24 ×	25 ×	26 16:00～17:30	27 ×	28 ×
31 ×	11/1 ×	2 16:00～17:30	3 ×	4 ×



情報の８５％は目から入ると言われています。普通に生活をしているだけでも知らず知らずのうちに目を酷使しているものです。

特に、パソコンやスマホなどの画面を見ることが増えた現代社会では、子どもにも眼精疲労が起きています。頭痛・肩こり・疲労感・吐き気などの症状が目の疲れから起きているかも知れません。

意識して目をリラックスさせてあげるよう心がけてみてください。