

スクールカウンセラー便り



スクールカウンセラーの紹介

名前：山本 悠介

やまもと ゆうすけ

好きなこと

- ・温泉にはいること、ゲーム
- ・春は花見、夏はダイビング
- ・秋は焼き芋、冬はスキー

保護者の方へ

保護者の方もお子様のことで何か不安や違和感を感じたら相談に来てください。面接の内容は許可なく学校に伝わることはありませんので、ご安心ください。

相談対応時間

木曜日9:00~16:00

相談の申し込みは先生を通して予約してもらおうか、直接スクールカウンセラーに声をかけてください。

知らないうちにたまってる？ ゲームやスマホの疲れ
ゲームや動画って楽しいよね。でも、長い時間やっていると、知らないうちに体や心がつかれてしまうことがあるんだ。

「体はどうなってるの？」

目のつかれ：画面を見つづけると、目がショボショボしたり、かすんで見えたりします。

体のこり：肩や首がこってだるくなります。

頭のつかれ：ずっと考えたり反応したりするので、集中力がなくなってきます。

「イライラするのはなぜ？」

ゲームやスマホに夢中になると「もっとやりたい！」という気持ちになります。でも、体は「もう休みたい」とサインを送っているんです。そのギャップで、イライラすることがあります。

疲れをためない方法

- * 30分やったら10分休む
- * 体を動かしてストレッチ
- * 寝る1時間前は画面を見ない

ゲームやスマホを思いっきり楽しむには、休み時間も大切です。上手に休みながら、毎日を元気に過ごしましょう！