

そうだんしつだより 第4号

～心もからだもあたたかい冬休みを～

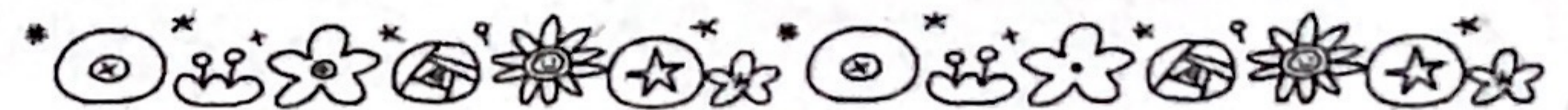
ながかった2学期も早いもので冬休みまであとわずかになりました。2学期もクラスで力を合わせ、自分の頑張りはもちろん、頑張っている友だちとの関わりあいからたくさんを学びましたね。みなさんが楽しみにしているクリスマスやお正月が近づいて来ました。冬休みは短いですが、お家の方は大忙しです。お家の手伝いを進んでやってくださいね。きっとよろこんでほめてくれるとおもいます。3学期にみなさんの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

【さわやか相談室からのお知らせ】

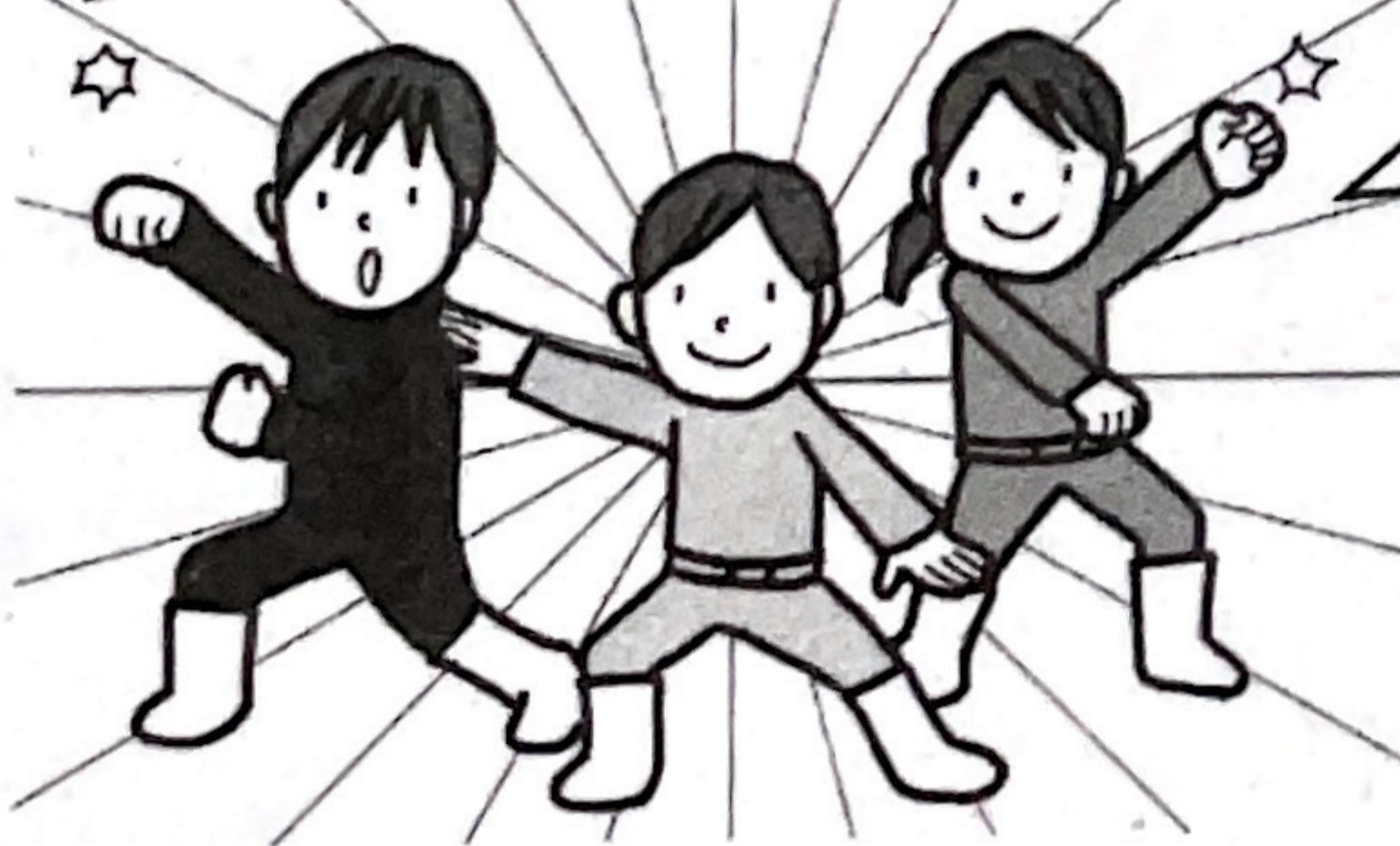
- *開室日 月曜日～金曜日
 - *開室時間 10:00～16:30
 - *場所 大井中学校C棟2階
 - *電話 264-7976(直通)
- ◆相談員(宮内)は月2回、小学校を訪問しています。相談室は、12/28(水)まで、1月は6日(金)から開室になります。

【スクールカウンセラー小牧先生の勤務日】

- ※大井中学校にはスクールカウンセラーの小牧先生が隔週金曜日に勤務しています。
- 3学期は、1/20 2/3、17 3/3、17です。
- ◆面談を希望される方は電話でご予約ください。



自分の健康は自分で守る!



- ☆休みの間も、朝ごはんをしっかり食べましょう。
- ☆毎日、よふかしにならないように、気をつけましょう。すいみん不足は、かぜとなかよしです。
- ☆家の手伝いをしましょう。
- ☆大人がお酒を飲む機会が増える時期ですが、小学生のみなさんには必要なし!さらにタバコはもちろん、もつてのほか。ふん囲気に流されず、きっぱり断ってください。

ゲーム依存症ってどんな病気かな

世界保健機構(WHO)は、ゲーム依存症を精神疾患の一つと位置付けました。長時間ゲームをする人が全て病気というわけではありません。次のような人はゲーム依存症と診断される可能性があります。①時間や頻度を管理できない。②生活でゲームを最優先してしまう。

朝までゲームに夢中で学校に行けなくなり、家族が取り上げようとするとは暴れるのは、代表的な例です。依存症が長く続くと脳の機能が低下し、感情がコントロールできなくなります。

家庭でスマホを使わない時間を作り、習い事など日常生活を充実させることも予防になります

