



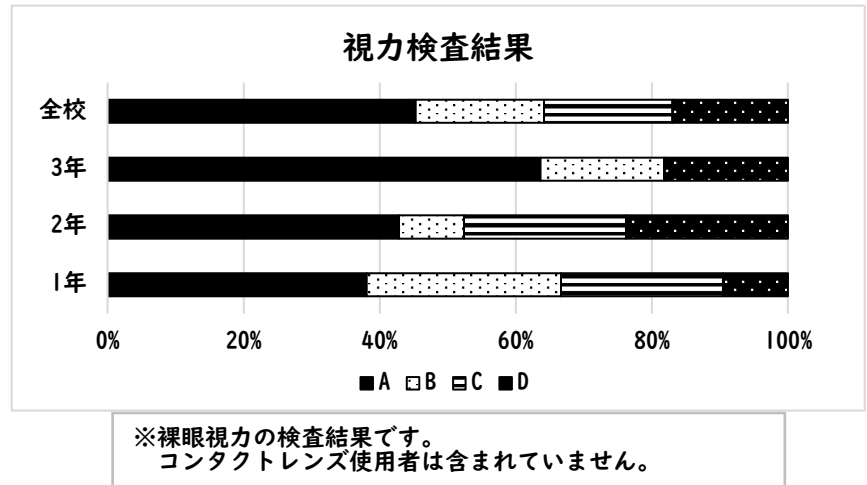
爽やかな季節になりました。ゴールデンウィークの期間をどのように過ごしましたか？お休みの間に生活リズムが乱れてしまった人は、早寝・早起きを意識した生活に戻していきましょう。

また、この時期は、気温が高い日もあれば、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子を崩しやすいです。衣服などで調整しながら体調管理をし、気持ちのいい季節を元気に過ごしましょう。

## 視力検査結果

4月10日に実施した視力検査の結果、安居中学校全体で「A」が45%、「B」が19%、「C」が19%、「D」が17%でした。各学年の割合はグラフのようになっています。

「眼科精密検診のお知らせ」の紙をもらった人や遠くの文字が見えづらく感じている人などは、保護者の方と相談し、眼科を受診しましょう。



睡眠をしっかりとる



姿勢をよくして勉強する



パソコンやスマホなどを  
使いすぎない

毎日行っている黙想や  
月・水曜日に実施する目  
の体操も視力低下予防に  
効果的です。「目が疲れた  
かも？」という時には  
ぜひやってみましょう！

## スクールカウンセラーの先生について

今年の4月から、安居中学校に来てくださるスクールカウンセラーの先生は、齊藤佳奈先生です。

勤務する曜日・時間帯：毎週月曜日の午後

面談を申し込む方法：担任の先生や石川に伝える

毎月行っている学校生活アンケートに、面談希望を書く

みなさんの悩みや心配事など、様々なお話を聞いてくださいます。5月18日から1人5分程度で齊藤先生とお話しする教育相談週間も行います。いろいろお話しして、みなさんのことを知ってもらいましょう。

【夏休みまでの訪問日】※変更になる可能性があります。

5月11日・18日・25日

6月1日・8日・15日・22日・29日

7月6日