

# 教育相談室だより

岡山県立笠岡工業高等学校  
教育相談室発行 vol.5  
令和 5年 10月 4日(水)



急に朝晩涼しくなり、日が沈むのが早くなってきましたね。秋の夜長、皆さんはいつも何をして過ごしていますか？スマートフォンばかり見て過ごしていませんか？来週からの中間考査に向けて、スマートフォンから距離を置くようにし、勉強に力を入れてみましょう。



## スマートフォン等の通信機器、うまく使えているかな？



寝る直前まで、ずっとスマートフォンを見ていませんか？スマートフォン等から出る光は脳を覚醒させて睡眠を妨げるため、睡眠不足に繋がります！！



人と連絡を取り合うのが好きな人は多いと思いますが、内容によっては連絡がくるたびに不安になったりストレスがたまったりということも…。

またアイツからだ…ビクビク…



もうちょっとだけ…  
もうちょっとだけ…

しなければならないことがあるのに、ちょっとスマートフォンを手にしたばかりに気がつけば数時間が経過していることはありませんか？時間を大切に過ごすようにしましょう。

ちょっとだけ、インスタ見よう…



ゲームちょっとだけ。あ、LINE  
来た…もう、宿題いっかあ…

非常に便利で魅力的な道具、スマートフォン。だからこそ、夢中になりすぎないようにしなければなりません。

使用する時間を短くしたり、誰かと一緒にいる時は相手の顔を見てコミュニケーションをとるようにしたりして、上手につきあっていけるようにしましょう。



～カウンセリングのご案内～



予約受け付け中です☆

カウンセラーの 國友晴代 先生の来校日は、10/6(金)の午後です。  
悩んでいることや、困っていることがある人はいませんか？どんな小さなことでも、何でも構いません。相談してみませんか？



※希望者は担任、山本浩章先生（教育相談室長・理科）、坂口先生（保健室）まで。