



令和5年7月3日
南知多町立篠島中学校
保健室



待ちに待った？夏休みまであと17日です☆夏休みの計画はもう立てましたか？1年生は林間学校、2年生は職場体験、3年生は学校見学など卒業後を見据えた行動とみなさん TO DO リストがありますね！安全に健康に気を付けて、生活リズムを崩さず充実した夏休みを過ごしましょう！

第1回学校保健委員会 I♡自分I♡あなた ～世界に1つだけのキラキラを大切にしよう～

6月20日にコーチカウンセラーの■■■■先生を講師に、「自分らしさ」や「他者との違い」「聴き方」についてお話を聞きました。プロフィールを作成し近くの人と共有したり、物語に沿ってお絵かきをしたりして違いを確認しました。

「できてもできなくても、どんな自分も自分です。否定したり悲観したりする必要はありません。世界でたった1人の自分を大切に。」



瞑想

学校保健委員会で紹介できなかった「瞑想」(心身をリラックスさせるための行動)について紹介します。ひとりでもできますが、友だちやお家の人と一緒にだとより簡単にできますよ★
※「マインドフルネス」(集中しやすい心身の状態。不安といったストレス要因を一切考えず、今の自分だけ自然と意識が向いている状態。)

～やり方～

- ①タイマーを5分にセット ②リラックスできる場所に座る ③文章を読む
- ④タイマーをスタート ⑤目を閉じて読んだ文章の内容を思い浮かべる

※誰かと一緒なら リラックスできる場所に座り、目を閉じて、文章を読んでもらい思い浮かべる



MINDFULNESS



イメージしてみましょう。あなたは、とても強い木です。その根は地面の深くまで伸びて体を支え、あなたがもっと強く成長するのに必要な物すべて届けてくれます。幹は強く、丈夫で揺れ動くことはありません。枝はどうでしょうか。空へと広がり、いつも伸び続けています。葉を感じてみましょう。温かい日差しが感じられますか。冷たく心地よい雨はどうでしょうか。ときには風に吹かれて静かな音を立てます。飛ばされていく葉もあります。そして、秋になると葉はすべて落ちます。

それでも、あなたはいつも成長していて、春になるともっと枝は伸び、葉も青さを増しています。では、注意を枝の先からゆっくりと中心の方へ戻します。急がなくて大丈夫。幹を感じましょう。前よりも少し強くなっているのが分かりますか。そのまま幹を通して、地面に向かい、根を感じましょう。前よりも少し、深く伸びています。自分のペースで感じ取り、準備ができれば、気持ちをイメージから現実へ戻します。

第3回ほめほめタイム

1年生 ■■■■ さん



周囲の状況をよく見て率先して行動する姿や努力家で勉強熱心なところ、優しく相談にのってくれるところをステキだと思っている級友が多くいました。また、ロッカーの整理整頓や掃除に一生懸命取り組むといった生活の一面をステキだと思う級友もいました。

2年生 ■■■■ さん

ニコニコ笑顔で周囲も明るくしてくれるところや部活動に熱心に取り組んでいるところをステキだと思っている級友が多くいました。また、■■■さんはカードにクラス全員、先生たちのステキなところを書いており、温かい人柄を感じました。



3年生 ■■■■ さん



誰とでも分け隔てなく仲良くできるところや集中力の高さ、クラスの給食残菜を減らすためにおかわりをしてくれる姿をステキだと思っている級友が多くいました。また「家族愛」という優しさを感じている級友もいました。

3年生 ■■■■ さん

大好きな読書に熱中しているところや周りを気にかける優しいところ、落ち着いていて中立的な存在をステキだと思っている級友が多くいました。また、ノリがよく歌をつないで歌ってくれるお茶目な一面を感じている級友もいました。



3回のほめほめタイムを終え、どの生徒も級友のステキなところを見つけるのが、上達してきているなど感じます。ほめられた人は「自分のよいところ」として、自信につながると良いですね！「ほめる」「ほめられる」どちらも気持ちがいいものです☺ぜひ、お家でもほめほめタイムやってみてください♪

保護者の方へ

日頃より、生徒の健やかな成長のために本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。さて、7月21日（金）より41日間の長い夏休みが始まるにあたり、お子様の健康診断結果の「見直し」をお願いしたいです。

受診等が必要な生徒にはすでにお知らせを配付し、休みを利用するなど、なるべく早めに医療機関に行つて欲しいとお伝えしています。また、例えば前年度の結果と比較して何か変わったことや気になるところはなかったでしょうか。そうした部分にも改めて注目し、普段から保護者の方と一緒に考えるきっかけにして欲しいです。

夏休み中は日常の学校生活とリズムが変わるため、厳しい暑さもあって調子を崩したり、体力が落ちてけがをしたりするケースがあります。『体調管理』の面からも、しっかり意識しながらすごしていただければと思います。