

# ほけんだより 11月号

R6年度  
石井中学校  
保健室より

## 学校保健委員会を開催しました！

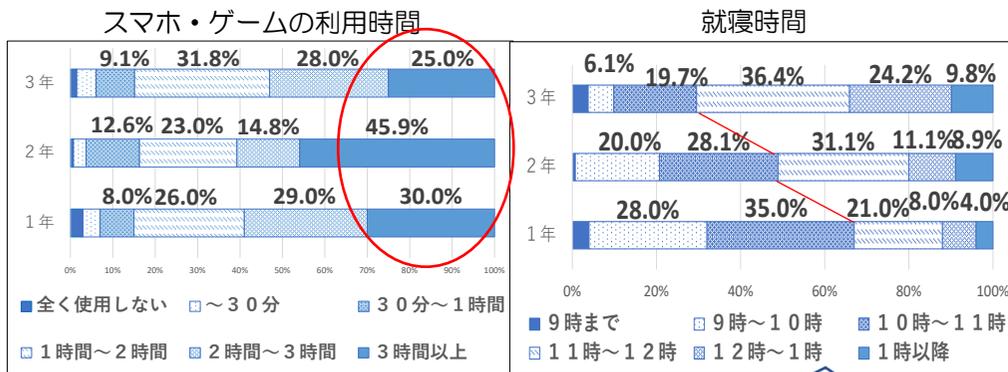
10月末、石井中学校の学校保健委員会を開催しました。学校医の先生やPTA役員の方々をお招きし、健康診断の結果や食生活アンケートの結果をふり返り、教職員と一緒に石井中学生の健康課題や改善点について話し合いました。

今年は、「生徒のレジリエンス（心の回復力）を高めるために」をテーマに、スクールカウンセラー佐野智里先生に講演をしていただき、子どもたちの心の健康についても考えました。



### 睡眠不足の原因！？

## スマホ・ゲームの使い過ぎに要注意！



9月の生活アンケートの結果です。1日のスマホ・ゲームの利用時間が1日3時間以上の方が、全学年で25%を超えています。

そうすると、削られていくのが睡眠時間や勉強時間です。睡眠時間は、学年が上がるにつれて遅くなっています。

睡眠は、学力アップや体力回復、心の安定など、私たちの心や体にたくさんのいい効果をもたらしてくれます。中学生に必要な睡眠時の7時間が毎日確保できるよう、スマホ・ゲームの利用時間を見直してください！

学年が上がるにつれて  
就寝時間が遅くなっている

## レジリエンス（心の回復力）を高めよう！

### レジリエンスとは？

私たちは、失敗したり、事故や災害にあったり、親しい人と別れたりして、落ち込んでしまうことがあります。そんな日常のネガティブな出来事から、立ち直り、回復する力のことを「レジリエンス」と言います。

レジリエンスは、誰もが持つ心の中で、知識や経験を積み重ねることで育てることができます。



引用：一般社団法人日本ポジティブ教育協会より

### レジリエンスを高めるために、

## 4つの心の筋肉を育てよう！

4つの筋肉を鍛えることを  
日頃から意識しよう！



### ① I am (自分らしさ)「私は〇〇だ」 【例：私は優しい】

※〇〇には、自分の強みを入れましょう。

自分の長所も短所も認め、自分には価値があると思えることが大切です。あなたの強みはなんですか？自分の強みも弱みも理解して、自分自身への理解を深めてみましょう。

### ② I like (ポジティブな面を探す)「私は〇〇が好き」 【例：私は音楽が好き】

※〇〇には、好きだと思えることを入れましょう。

ポジティブ感情を意識して増やすことで、視野や行動の幅を広がっていきます。物事や出来事のポジティブな面を探して、好きなものや人を増やしてみましょう。

### ③ I can (自己効力感を高める)「私は〇〇ができる」 【例：私はサッカーができる】

※〇〇には、自分ができるところを入れましょう。

自己効力感とは、自分の力を信じて一歩踏み出そうとする力のこと。今までであった困難な状況を思い出し、自分の強みをどのように使い乗り越えたか思い出してみましょう。

### ④ I have (心の支えになる人)「私には〇〇がいる」【例：私には頼りになる人がいる】

※〇〇には、自分が大事にしている人を入れましょう。

自分の周りのお世話になっている人を思い浮かべてみましょう。友人、家族、先生等あなたをサポートしてくれる人の存在が、逆境に立ち向かうときの力となります。