

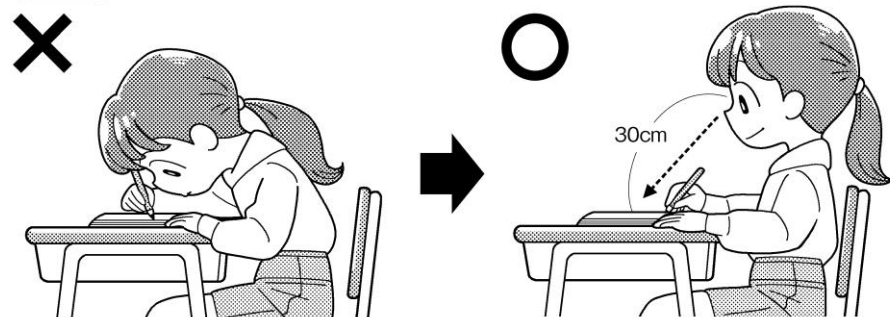
ほけんだより 10月号

R7年度
石井中学校
保健室より

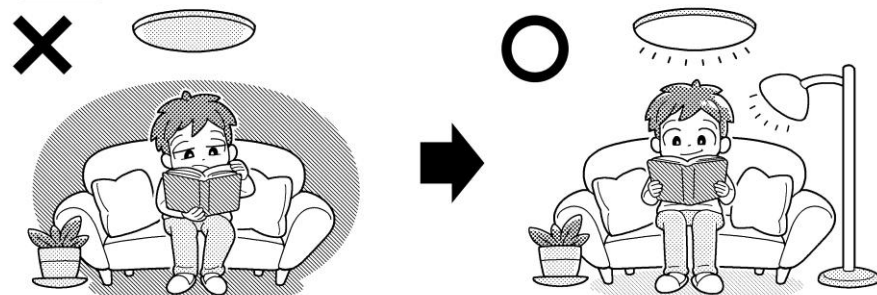


勉強や読書のときに気をつけること

姿勢 背筋をのばして、目は本やノートから30cmほどはなします。

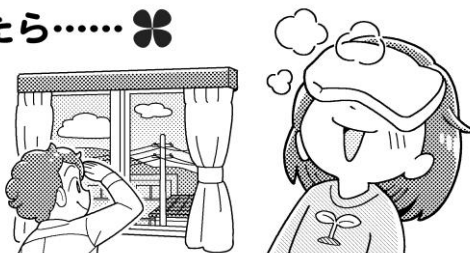


明るさ 部屋や手元の照明をつけて、明るくします。



目のつかれを感じてきたら……

遠くの景色を見たり、目の上に温めたタオルを置いたりして、目をリラックスさせましょう。



© 少年写真新聞社 2025

セルフペップトーク講演会



10月1日、2年生を対象にセルフペップトーク講演会を開催しました。日本ペップトーク普及協会の芝原先生を講師としてお招きし、前向きな言葉がけの大切さや、とらえ方の変換など、「言葉の力」について学びました。

ペップトークとは…

短く、前向きな激励のスピーチのこと
やる気や自己肯定感を引き出すコミュニケーション法



これから職場体験学習や新人戦など様々な“チャレンジ”が待っている2年生。“セルフペップトーク”で、自分の可能性をどんどん広げていってくださいね！応援しています！

生徒の感想

- ペップトークが何なのか、芝原先生がどのようにしてペップトークに出会ったのかを聞いているうちに、自分にも必要なことなのではないかと思いました。自分を元気づけるセルフペップトークと、相手を元気づけるペップトークを早速今日から使ってみようと思いました。
- 芝原先生のお話を聞かせていただいたおかげで、自分を強くする言葉や、優しい言葉を覚ええました。セルフペップトークは人にも優しくできることがよく分かりました。
- 自分にはあまり長所が無いと思っていましたが、これを機に自分の長所を探してみようと思いました。
- 「ペップトーク」は「言葉の力」ということを覚ええました。私は部活でソフトテニスをしていて、これからはこういった言葉をとても使うと思うし、総体や新人戦などもあるので「ペップトーク」を大切にしたいと思います。今日芝原先生に教わったことを心にとめて生活していきます。友達や、家族、先生も大切にしたいなと思いました。
- 今日の話で印象に残ったことは「できる できる 絶対できる」という言葉です。土曜日に新人大会があるので、試合前やサーブをする前に自分に言い聞かせて勝とうと思います。それと、日頃からポジティブな言葉を発するようにしよう決めました。ネガティブな言葉を言うのはやめ、とらえ方を変え、ポジティブな言葉で自分の心を埋めつくそうと思いました。