

ひとなる

保健だより 上矢作中学校
2019.3.25 No.10



自分で自分をコントロール

平成最後の春休みとなりますね。新年度には新しい元号に変わります。春休みの間に2年生は最高学年となる3年生に、そして1年生は先輩と呼ばれる2年生に進級します。新入生から見れば皆さんは誰もが先輩です。先輩の姿や、先輩の行動を見ていろんなことを思い、感じながら共に成長していきます。そこでは先輩としての大きな責任も負ってきます。新たな年を迎え、どんな自分でありたいか、自分をみつめ先輩として良いリーダーとして、新入生を迎えられるようにしていこう。

生活リズムと自己コントロール

起床時間・就寝時間・食事時間、そして学習の時間を決め、計画を守った生活を送ろう。遅くまで起きていて生活のリズムが乱れないように、しっかりと自分で自分をコントロールしましょう。「休みだから」ではなく「休みだからこそ」自己管理が求められます。

- 早寝早起きをして、十分に朝の光を浴びる。
- 食事は3食しっかりとる。起きたら朝食をしっかりとる
- TGCS（テレビ、ゲーム、コンピュータ、スマホ）など機器の使用について内容と時間を決め、自己管理をしていくことをこころがける。

「やらされている」と思ってやるか、「自分のために」と思ってやっているかが問題です。仕方なくやるという姿勢だと、せっかくやっても身につきにくいですね。自分の力を伸ばすため、気持ちよくやりきるために、計画的に一つ一つ前向きに取り組んでください。

心と姿の準備がしっかりできる春休みにしていこう。

ポイントは自分で自分をコントロールする力です。

この一年間で自信を持って自分をほめてあげられることはどんな事がありますか？良かったことも良くなかったこともあるのままの思いを受け止め、新たな思いや気づきから、自分の心を元気にしていこう。自分が大切にしていきたいと思える気持ちを育てていきたいですね。



医療機関へ受診しよう！

4月から健康診断が始まります。視力低下があり、眼科への受診ができていない人や歯科など医療機関へ行く必要のある人はこの休み中に受診するようにしよう。