

ほけんだより 3月

市川市立第四中学校 保健室

3月5日は「啓蟄」。冬ごもりをしていた虫たちが穴から出て活動を始めるころという意味です。

みなさんにとっては、卒業や進級の季節。これまで過ごした学校やクラスから出て、新しい生活の準備を始める時期ですね。

「終わりよければすべてよし！」学年末まで、みなさん元気に過ごしましょう。

3つのいいことで自己肯定感をアップ!

心理学者のマーティン・セリグマンは、「ポジティブ心理学」を提唱しています。ポジティブ心理学では、寝る前に「3つのいいこと」を書くことを考案しました。このことにより幸福度が高まり不眠が改善するというものです。さらに、ポジティブな感想を書き込みます。

① できたこと

例：朝、犬の散歩に行けた 感想：眠気と寒さに勝った！エライ！



② 楽しかったこと

例：電車でかわいい赤ちゃんに会った 感想：癒された



③ 感謝すること

例：ご飯を作ってくれた 感想：いつもありがとう

【期待できる効果】

- その日が考えているよりも悪くなかったように思える。
- 気分が落ち込んでいると「今日も良いことがなかった」「無駄な一日だった」と考えてしまいがちだが、冷静に振り返ってみれば、できたこと、楽しかったこと、感謝することが見つかる。
- ポジティブな出来事を認識できるようになれば、自然と毎日の幸福度が高まっていく。



とにかく書いてみるのが大切です。また、寝る前に書くことで幸福度が高まります。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。みなさん、中学校生活はどうでしたか？楽しかったこと、つらかったこと、たくさんの感情を抱きながら日々を過ごしてきたと思います。私の子供も中学3年生で、この春から高校生になりますが、高校生活で大事にしたいことは何だろう？という話になりました。

先日、友人がアメリカへ行ったときに、ふと日本とアメリカの違いを感じたそうです。それはアメリカにいる人の表情（笑顔）が豊かだということです。何でも笑って場の雰囲気明るくなるそうです。笑顔はたくさんの力をもたらします。免疫力を高め、自律神経を整えます。また、脳の働きを活発にするので、記憶力もアップします。私がみなさんにおすすめしたい一番の理由は、笑うと幸福感が高まり、気持ちが和むからです。作り笑顔も効果があるそうです。高校へ入学したら、初めて会う人にも笑顔で話しかけてみてください。きっと素敵な出会いが待っていますよ。

3年生のみなさんは、これから新しい道へ進むこととなりますが、これからも君たちの背中を見守ってくれる人がいることを忘れないでください。たくさんの支えに感謝して…。

ご卒業おめでとうございます。

ご協力ありがとうございました。

今年度4回の「アウトメディアにチャレンジ」へご協力ありがとうございました。生徒のみなさんからのチャレンジした感想を読ませてもらうと「自分の生活を振り返ることができてよかった」など色々気づきがあったようです。保護者のみなさんからは、「メディアの時間をもう少し減らせるとよい。」などの感想をいただきました。



生徒と保護者のみなさんからの感想 裏面あり♪

〇子供たちが無料で食事ができます〇

利用できる店舗
利用方法などを
Youtubeで
簡単に説明して
います。↓



千葉県
不登校児童生徒・
保護者のための
サポートガイド



アウトメディアにチャレンジ!

感想の一部抜粋

【生徒のみなさんより】

- 前回よりテスト期間中のメディアを使う時間が減った。この調子で時間を減らしていきたい。
- テスト前でちょうどアウトメディアができてよかったと思う。
- 今回はいつもより体調管理を気をつけました。勉強も大切ですが、同じぐらい体調管理も重要なことを感じました。
- メディアと少しはなれて生活するのも大切だなと思った。
- 意外に睡眠時間が短いことに気がついた。
- 普段よりメディアを利用する時間を減らしたら、勉強に集中できたと思います。
- 意識してメディアを見ないようにすることで、できた日は早く寝たから普段からメディアの時間を考えながら生活していけたら規則正しい生活が送れると思った。
- 普段の生活を見直す機会ができてよかった。
- 起きる時間とゲームの時間を減らしたい。
- スマホを使わないほうが勉強に集中できるし、日頃から、スマホを使う時間を減らしたほうが目にもやさしいと思いました。
- アウトメディアにチャレンジがテスト期間にあることで、あまりスマホをさわらないようにできて、ものすごくうれしい! 次回は、1つ上のゴールドを目指したい。
- テスト期間はあまりタブレットを使っていなかったが、勉強しながら音楽を聴いたりタブレットを見すぎることが日常的なのでメディアの時間を決め、目を休めたりする!
- スマホなど使用時間を決めて利用すると、よりメリハリがつくと思った。また、メディアを暗い所、遅い時間に使わないなど使い方にも注意したい。
- アウトメディアで過ごすのはきついなと思いました。
- メディアを禁止するのって、とても難しいけれど使った時の後悔と使わなかった時の達成感を1度知ったら次もちゃんとしようと思えし、何より充実度が全然違った。
- テスト期間中は親に協力してもらって、スマホをいじる時間を減らせたと思う。勉強のちょっとした休憩中も「息抜き＝スマホ」ではなく、なるべく読書をしたりするなど、自分なりに工夫することができた。
- 一日の利用時間を1時間以内にすることができた。毎日起きる時間も一定にできたので継続していきたい。

この生徒の保護者からのコメント



【おうちの方より】

- 家ではスマホかタブレットをいつも見ているので、もう少し違うことに時間を使ってほしいです。
- プラチナ（利用しない）の日が一日もなかったのは悲しいですが、ゴールド（30分利用）をとれたのは成長したなと実感しました。
- スマホの使い過ぎに気をつけてほしいです。（特に休みの日）
- だんだんとチャレンジをしようとする気持ちがなくなってしまったようです。困りました。
- テスト前だったのでメディアの時間も少なく、目標達成できたと思います。テストが終わってからもこの調子で続けていこう。
- ほぼメディアから離れており、すごいなと思いました。
- 寝る時間が遅くなってしまっているの、時間を意識してやってほしかったです。
- 平日の起床時間がもう少し早いと学校に行くまでの時間に余裕ができるので、これから頑張してほしいです。
- 視力低下が気になります。Youtubeで時間を失うと言っていたのはどうなったかな?
- アウトメディアで過ごすことは難しく、本人に使い方は任せておりますが、けじめをつけた使い方はあまりできていないと感じます。
- 以前よりはテスト期間中のメディア利用が少なくなってきていると思います。今後もメリハリをつけて頑張ってください。
- 意識してアウトメディアに取り組むことによって、これからのメディアとの付き合い方を改めて考える良い機会になりましたね!
- 自分からすすんでアウトメディアにチャレンジする姿がみられ、成長を感じることができました。
- テスト前期間だったこともあり、このチャレンジをとて有意義に活用できていたと思います。達成感や充実度を体感できたなんて素晴らしいね!
- スマホを持つようになりましたので、これからは正念場です。



～メディアと上手につきあうために 家庭でできること～

- おうちの方から積極的に会話をする
- 生活リズムを整える(毎日同じ時間に起きる、3食きちんと摂る、適度に体を動かす、歯みがきや入浴は毎日行う)
- メディア以外の活動時間を用意する(外出をする機会を作る)

- 家族も目の前でメディアに没頭しない
- いっしょに過ごす時間をつくる
(時にはいっしょにゲームを試してみる)
- 家事などをいっしょにする

