

# セルコンだより

第 1 号  
2025年5月16日  
豊橋市立中部中学校

## 「セルコン」ってなに？

セルコンとは、セルフコントロールの略です。例えば、「早く寝たほうがいいとわかっているけど、スマホがやめられない」とか「朝ごはんを食べたほうがいいとわかっているけど、ギリギリまで寝ていたいから食べない」など、日々の生活の中にはいろいろな場面で誘惑があります。そんなときに、心と体の健康のために、誘惑に負けずに自分をコントロールする必要があります。それを「セルフコントロール」といいます。本年度から中部中では、セルフコントロールを身につけるために、さまざまな取り組みを進めていきます。ぜひ、楽しみながら取り組んでいきましょう。

## 昼放課を「リフレッシュタイム」に変更！

本年度から、昼放課の名称を「リフレッシュタイム」に変更しました。リフレッシュタイムでは、リフレッシュを意識して過ごします。これもセルフコントロールを身につけるための練習の1つです。いろいろな場所で自分にあったリフレッシュ方法を見つけてみましょう。年7回のリフレッシュ講座も企画中ですので、ぜひ参加してみてくださいね。



## 「セルコンルーム」がついに OPEN！

中校舎2F のセルコンルームが OPEN します。セルフコントロールできるようになるためのヒントがつまった部屋になっています。息抜きや気持ちの切り替えをするために、簡単に体を動かしたり、おみくじを引いてみたり、本を読んでみたり、映像をみたりしながら、自分に合ったリフレッシュ法を見つけてください。内容も随時更新していく予定です。

### 5・6月のメニュー

- 身長計・体重計・視力測定
- 握力計
- フラフープ
- 腹筋ローラー
- ポジクジ(おみくじ)
- 長座体前屈
- ストレッチポール
- 映像視聴
- おすすめ本 などなど

セルコンルームは、使用できる日が学年により異なります。

※行事などにより変更する場合があります。

1 年 (金曜日)      2 年 (水曜日)      3 年 (月曜日)

5/19(月)～  
OPEN です！ぜひ  
来てください！

