

セルコンだより

第 保護者会 号
2025年12月
豊橋市立中部中学校

中部中学校では「セルコン」を合言葉に セルフコントロール力を高めていきます！

本校では、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力「セルフコントロール力」を身につけるためのさまざまな取り組みを展開しています。セルフコントロール力、略して「セルコン」。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、ギリギリまで寝てみたいから食べない」などの誘惑に負けずに、行動を選択してほしい。ぜひご家庭でも「セルコン」を合言葉に、お子さまのセルフコントロール力が身につくようにお声かけいただけたらと思います。



セルコンができたら、葉っぱに書いて貼ります。立派な木になりますように！

昼放課を「リフレッシュタイム」に変更



- 友達とおしゃべりOK
- 外遊びOK
- 昼寝OK
- 図書室で読書OK
- セルコンルームOK
- リフレッシュ講座に参加OK

リフレッシュを意識して過ごすこと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。

リフレッシュ講座（年9回予定）の実施

詳細は過去のセルコンだよりをご覧ください

第1回 座禅



座禅をした後は気持ちがすっきり！おすすめです！



第2回 昼寝



午後の授業で眠気に襲われる事がなかつたです！



第3回 試合前の体調管理



試合前後の食事がベストパフォーマンスにつながります！



第4回 ボディメイクのヒント



適度に筋肉をつけて、太りにくい体を作ろう！



寝る前にスマホから離れてやってみよう！

第5回 寝つきがよくなるストレッチ



息をとめずにゆっくりストレッチをしよう！



第6回 疲れをとるストレッチ

学校保健委員会（年2回）の実施

第1回「自分をうまく扱う！セルフコントロールのこつ」
講師 倉石宗範先生(NPO法人 you&me の代表理事)



第2回「動かして学ぼう！よい姿勢で元気な体づくり」
講師 野口嵩広先生(NIKOU スポーツケアルーム代表)



セルコンルーム開設（中校舎2階）



レジリエンス学習（年5回）

レジリエンスとは、困難やストレスに直面したときに、立ち直ったり適応したりする力のこと。うまく気持ちを切り替える方法などを、学年ごとに系統的に学んでいます。



PTA主催 朝食アイデアコンテスト



給食時動画視聴（年8回予定）

睡眠に関する動画
(NHK for school)
や、朝食に関する動画
(食育の時間+)、
栄養教諭監修の食育
の動画で学びました。



スキルアップトレーニング（年3回）

人との関わりがうまくできるよう
に、学校生活や社会生活で必要なス
キルを学びました。(気持ちのよい
挨拶をするスキルなど)

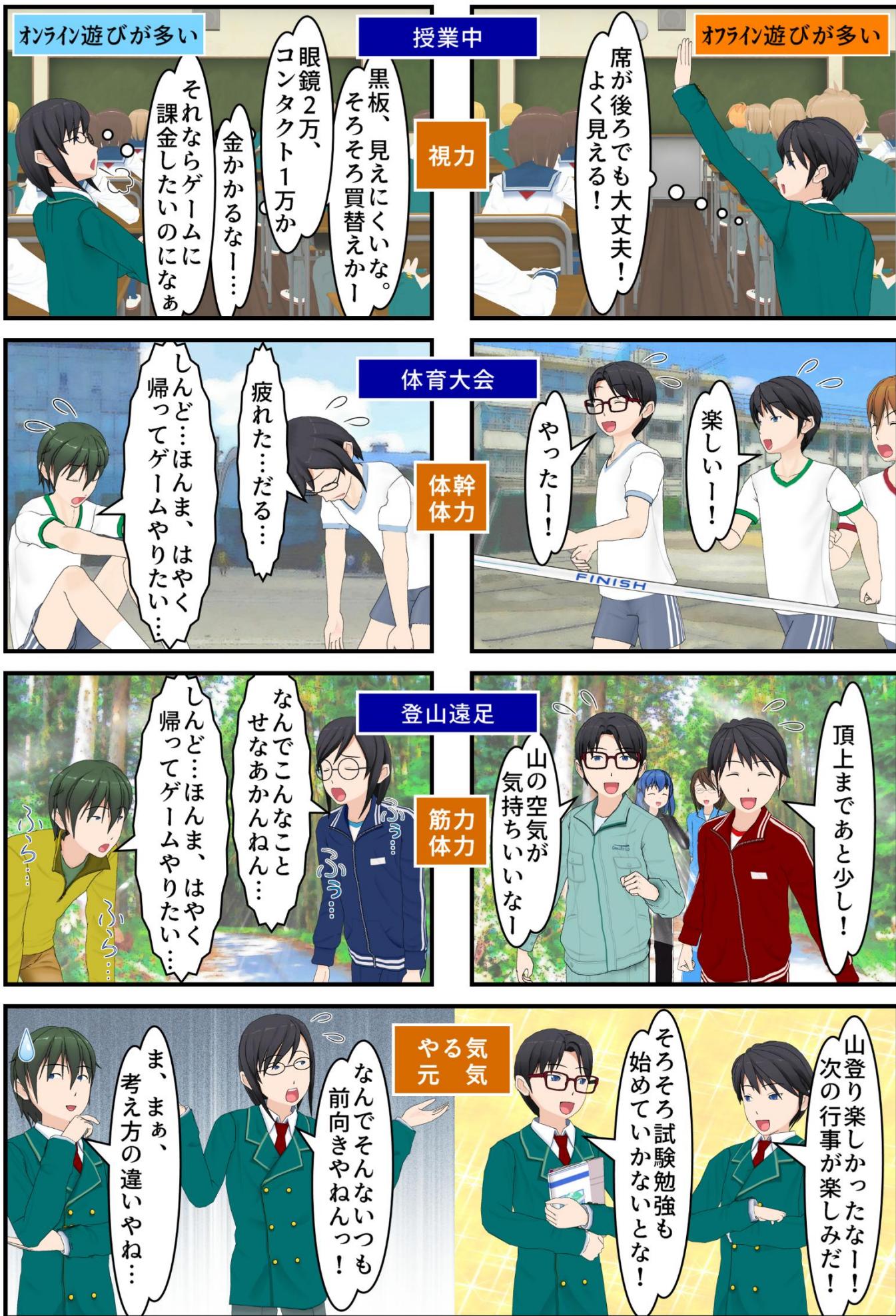


睡眠指導（1学期）

新年度のはじめは、環境
に慣れるまで心も体も疲
れます。睡眠の大切さを
学びました。



あなたはどちらに当てはまりそうですか？



ハマりすぎる理由

自分への被害 インターネットゲーム依存症

