

# 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、ギリギリまで寝ていたいから食べない」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。



セルコンができれば、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ことがなかったです！



#### 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)



### セルコンルーム開設（中校舎2階）



### PTA 主催 朝食アイデアコンテスト

「時短・栄養バランス・アイデア」の3部門があり、どれもすばらしいレシピでした。レシピカードは自由に持ち帰ってください。



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



### 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。



### 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。



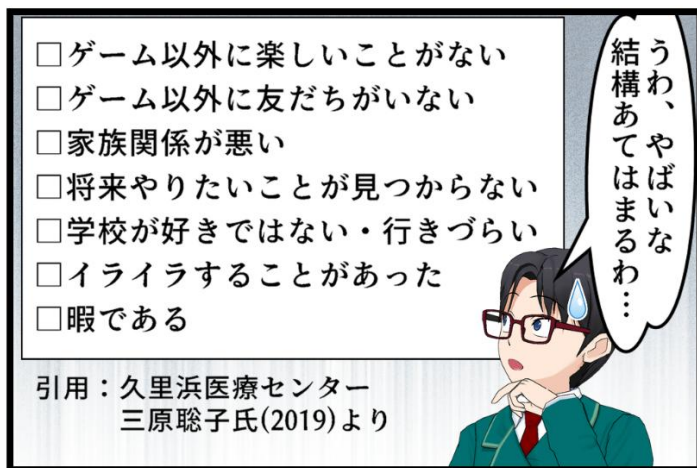


あなたはどちらに当てはまりそうですか？





# 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

