

セルコンだより

第 16 号
2026年3月19日
豊橋市立中部中学校

令和7年度 中部中生の「セルコンの木」

「セルコンができるようになってこないいいことがあった」という生徒の声が、いろとりどりのセルコンの葉となり、立派なセルコンの木ができてきました。自分の葉っぱはどこにあるかな？みんなどんなセルコンをやったのかな？ぜひセルコンの木を見に来てくださいね。



みんなセルコンができるようになってきたみたい！

みんなどんなセルコンができるようになったのかな。ぜひ見に来てね。

セルコンの葉っぱを一部紹介します

スマホを見るときに、目の近さと姿勢を意識すると、だらだらせず、次の行動をバツとできるようになって、いいことがたくさんでした！

寝る前のスマホをやめたら寝つきがよくなった。

勉強中、スマホを触らないことで、順位が上がった。

セルコン体操をすると、1日の授業を集中して受けることができました！

寝る前ノーメディアを実行したら、朝6時に自然と起きられるようになった！

風呂あがりにストレッチをいつも心がけていたら、関節がやわらかくなって、バレーのプレー向上、大会でもケガをあまりしなくなった。

帰ってきたらすぐにスマホをさわらずに、やるべきことをします。誘惑に負けずに時間をうまく使うことができました。

メディアとの距離を意識したら、普段よりも目が疲れにくくなりました。これからも続けていきたいです。

深呼吸をしたら、怒りがおさまった。

寝る前に勉強する習慣をつかって無理なくできるようになった。

寝る前になるべくメディアを見るのを止めたので、寝る時間が増え、朝スッキリ起きられるようになりました！

スマホを1階に置いたり、塾に行ったりして、物理的距離をとった。Goodbye smartphone！

スマホやゲームをしすぎないように、タイマーをセットしています。

ごはんの時や暇なときに家族と話したら、家族と話す時間増えたと、デジタルデトックスできた！

セルコンってすごいね！

いい変化がたくさん！

