



12月6日(金)13:15~14:05

「中学生が知っておきたい性教育のはなし」
保護者の方にも聴いていただきたい内容です。

文化発表会や修学旅行という大きな行事が終わり、気づけば今年も残すところ、あと一ヶ月となりました。気温もぐんと下がり冬の到来を肌で感じます。風邪や感染症にかかりやすい季節になりました。残りの一ヶ月も、引き続き体調管理をしっかり行い一年の締めくくりを健康に過ごせるといいですね。

【保健室来室状況】11/1~27 内科：97 外科：22 合計：119

内科は、風邪症状や胃腸症状が多くなってきました。発熱や咽頭痛で、感染症と診断された人もいます。休み明けに来室が多い傾向があります。来室が多い人は、生活習慣の乱れはないか、振り返ってみましょう。外科は、運動の部活動や体育によるケガがほとんどですが、不注意や対人関係によるケガもありました。ちょっとしたイタズラで大けがを負わせてしまうこともあります。落ち着いた生活を心がけてください。

【“健康”って、どういうこと？】

みなさんは“健康”であることの意味を考えたことがありますか？

「病気やケガをしないこと」「元気に過ごせること」「好き嫌いをしないで何でも食べること」恐らく身体が病気やケガをしていないことを、まず思い浮かべるのではないのでしょうか？

WHO(世界保健機関)は『健康とは、単に病気あるいは虚弱でないということだけでなく、身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態(well being)である』と定義しています。身体が病気やケガをしていないだけでなく、心にも余裕があり家族や友だちとの関係も良好である。そうしてはじめて“健康”と言えるのです。

私たちは日々、しっかりと食べて栄養を摂る・運動をして体力をつける等、身体の健康を守るために余念がありません。しかし、精神的・社会的に健康であるための心がけを何かしているのでしょうか？

心に余裕を持つ・家族や友だちと仲良くするなど、“精神的”“社会的”健康について考えてみませんか？



生徒指導通信

~やってやれないことはない、
やらずにできるわけがない~



第3回校内テストに向けて☆彡

第3回校内テストが27日(水)から行われました。今年に入ってもう3回目の校内テストになるのです。過去2回のテストで望んだ結果となっている生徒もいるでしょうが、大半の子が“全然できなかった”とか“勉強しなかった”とか思っているのではないかと想像します。

もう3回目です。そろそろ、その原因を掴み、取り払い、出来る要素をのつけていかななくてはなりません。その1つに“テスト勉強計画”があるのではないかと思います。

自分が中学生だったころ、担任の先生にテストまでのタイムスケジュールを計画する方法を教わりました。その日に勉強する教科だけ決めるのではなく、“ワークの何ページから何ページをやる”といったように、テスト終了までのタイムスケジュールを細部まで計画するといったものです。テストまでに何を何回勉強すればよいかを最初のうちに見通すのです！

僕にとって、その方法は衝撃的でした。テスト前までにやれるだけのことをやる計画が立っているので、テストが迫ってきても焦ることはありません！むしろ後半は“もうこのページは4回もやってるし、さすがにわかってきたぞ”と、だんだん自信がついてきます！

計画が甘ければ、途中で修正することもできます。“今日はちょっと時間がかかりすぎて終わらなかったから、明日と明後日のこの時間の内容を変えよう”とか。逆に計画した時間より早く終われば、“この浮いた時間でまだ自信がなかったあれをちょっとやろう”と、乗りに乗っていく自分に酔って、どんどん勉強にやる気が出てくるのです(笑)！！

そして、テスト前にはやり残したことがない状態でテストに臨むことができます！もっと言えば、よ～し、100点取るぞ～とテストに向かえるのです！！

しかし、この方法には大きなポイントがあります。1つは、「しっかりと計画を立てることができる」こと。とにかく、最初の計画を立てる段階が大事なのです。でも、先のことを見通して、色々な教科のワークや教科書を見ながら計画を立てるのは手間も時間もかかります。そこに価値を置き、自分に矢印を向け、粘り強く向き合う根性が必要なのです！

2つ目は、当たり前ですが、「その計画を実行する」こと。自分で立てた計画を大事にし、誘惑に負けずに、現実から逃げずに、やるべきことを投げ出さずに、やり切る逞しさが必要なのです！

どうでしょう？見通しをもって計画を立てられていましたか？その計画を実行できましたか？この方法は、あくまで僕のやり方ですが、この考えは、いろんなことに通じていると思います。例えば、部活動や習い事です。大体の人が、目標はもちます。しかし、その目標を達成するために見通しをもった計画を立てることがより大事です！そして、目標に向かう毎日の小さな積み重ねを実行することが大事です！本番だけ頑張ろうとしても成功は容易なものではない！本気は、その過程で出すものなのです！！

子どもたちの様子を見ると、テストまでの時間をしっかりと管理し、上手に細部まで計画が立てられている生徒がいます。一方で、先を見通すことをせず、毎日その場しのぎの計画を1日1日立てる子もいます。

自分はどっちでしょう？？上手いかわからないことには、必ず原因がある。その原因と向き合い、上手に自分を本気でつくりあげてほしいと思うし、その姿を楽しみにしています☆彡