

ほけんだより

令和7年
3月7日
飯山高等学校
保健室発行
No.14

3月

お花が咲くように見えては、根元から、次々と新しい芽が顔をのぞかせています。
やがて花が咲き、葉を茂らせることでしょう。皆さんは、この1年間、どんな花を咲かせ
ましたか？ 大きな花・小さい花・おごうほみのへ... いっぱい花を咲かせるために今は、
活動を休んでいる人もいます。あはれのまいた種は、必ず育ち、花開きます。
おれやうになっても、あきらめず、水や肥料をやり続けてくださいね!!
卒業・進級 おめでとう!! みんなの健康と幸せを心から願っています。これからもずっと応援します。



すてきな上級生・高校生になるために 1つ学年が上がるにつれて、これまでおうちの方や
先生方に健康観察してもらっていた人も、少しずつ自立し、自分で自分の健康観察をするようになります。
心と体の健康について調べていくと最後にたどり着くのは...睡眠・食事・運動・ストレス対処です。
自分で自分をふり回り、健康観察ができるようにしましょう。きっといつかあなたの夢や目標を支えます。

心と体の健康の4つの土台

睡眠

- ☐ テレビやスマホ、ゲームの使用は寝る2時間前までにしている
- ☐ 十分な睡眠時間をとっている
- ☐ 朝起きたら、日の光を浴びている



食事

- ☐ 朝・昼・晩の3食欠かさず食べている
- ☐ バランスよく何でも食べている
- ☐ おやつやジュースをとりすぎしていない



運動

- ☐ 毎日適度に体を動かしている
- ☐ 運動前の準備運動、運動後のクーリングダウンを十分にしている
- ☐ 運動前や運動中、運動後など、こまめに水分を補給している



ストレス対処

- ☐ ストレスを上手に発散できている
- ☐ 悩んだり困ったりしたとき、相談できる人がいる
- ☐ 自分も相手も大切にしながらコミュニケーションをとっている



☑ が付かなかつたところの中から、令和7年度に改善したいところを書き出そう!

令和7年度は

が改善できるように気をつけます!

自分を元気にする方法

3月は1年間の締めくくりの時期であり、新しいスタートの時期でもあります。ここでちょっと腰を据えて、世の中にたった一人しかいない、かけがえのない自分を大事にすることを考えて、明るい希望に満ちた自分をつくりましょう。

自分を受け入れよう

自分の長所と短所を受け入れよう。人は誰でも長所・短所の両方を持っています。



自分を信じよう

自分の心に耳を傾け、決めたことは自信を持ってやり遂げよう。



一人の時間を持とう

ひとりでいる時間が充実していると、自分の成長につながります。



自分を励まそう

達成可能な目標を1つ1つクリアしていこう。



自分をほめよう

小さなことでも、やり遂げた自分をほめよう。



自分を愛そう

いまの、そのまの自分を真っすぐ見て、そのま愛そう。



非認知能力ってなに？

非認知能力って、
どういうもの？
私たちに
関係あるの？



非認知能力とは、テストの点数では測定しにくい能力のことで、数値には表せないで、正確には測定できません。しかし、これからの社会を生き抜くために必要な能力の1つとされています。

非認知能力には、たとえばこんな能力があります

コミュニケーション能力、創造力、忍耐力、共感力・思いやり、協調性、自己肯定感、集中力・意欲、自立心・自制心、自己理解力、回復力、対処能力 など

自分自身を理解する「自己理解力」や自分自身の感情を統制する「セルフコントロール力」、対人コミュニケーションにおける能力「コミュニケーション能力」「共感力」「協調性」など、人と関わる際に重要な能力が多いことがわかります。

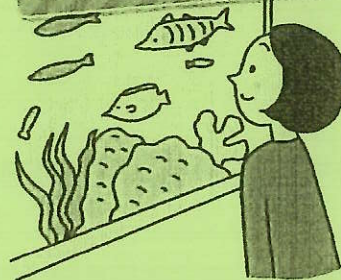


非認知能力が身に付くのはどんな場面？

課外活動や習い事で



主体的な活動の中で

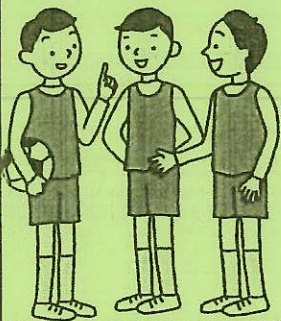


努力したことで



たとえば、こんな経験を通して身につくよ

仲間と協力したり、
役割を任せられたりする



協調性
コミュニケーション能力

失敗や悩みなどの
経験から学びが深まる



回復力・対処能力

興味を持ったものを調
べ、そこにある課題に
ついて考える



意欲・集中力
創造力

できるようになったこと
目標を達成したときに
自分を認め、褒める



自己肯定感
自制心・自立心

いろいろな体験や挑戦を通して、非認知能力を身に付けることができます。
非認知能力は「学力」とも関係が深く、思考力・判断力・表現力などは学習面でも大きく役立ちます。

学校生活や社会に出るからには、
ぶつかった時に、あきらめず、状況を正確
に把握し、解決のためのアイデアを思える力
は、とても重要。この力について考えてみよう。

ピンチをチャンスに変えよう！

こんなとき、じつは少し考え方を変えることで、非認知能力を伸ばすチャンスになったりします。具体的にどう考えるのか、例を見て考えましょう。

こんなに宿題がある。
めんどくさいな

考え方のポイント
やることがありすぎて、
どれから手を付けたらいいか
わからなかったら、
やることを書き出してみよう。
優先順位を付けて、
一つずつ取り組んでいこう。

やることを書き出したら、スッキリしたよ。
一度に全部はできないから、まずは
期限があるこれとこれをやろう。

得られる力
自己理解力
セルフコントロール
力 UP!

もうだめだ…
これ以上考えられない…
もうできないよ。

考え方のポイント
限界までよくがんばった！
でも、区切りとして、
ここは息抜きかな？
もう少し先まで完成
してたら、次の作業も
やりやすそうだな。

完成までは、まだしばらくかかりそうだけど、
全部できたら気持ちいいだろうな。
よし今日はここまで、がんばってみよう！

得られる力
忍耐力・粘り強さ
根気 UP!

誰かやりたい人が
やればいいよね。
その人にまかせよう

考え方のポイント
みんな、気まずい雰囲気は
イヤだね。
誰かが話し始めたら、きっと
雰囲気も変わるはず。
ちょっと勇気を出して、一言
みんなに声をかけてみよう。

話し始めたら、みんな意見を言ってくれた！
そうか、みんなも同じ気持ちで、
なにかきっかけがほしかったんだよね。

得られる力
コミュニケーション
能力 UP!

ああ、失敗しちゃった。
どうしよう…
もうできないよ

考え方のポイント
頑張ってたけど、
すごいね！
この失敗を次に生かして
力にしないともったいない。
練習をくり返すことで、
成長していくよ。

失敗したけれど、できなかったところが
わかった気がする。同じ失敗しないように、
次はこうしてみよう！ まずは練習だ！

得られる力
回復力
対処能力
UP!

みんなも、いろいろな場面でピンチをチャンスに変えられるか、考えてみよう！