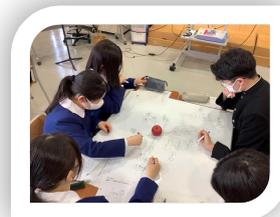


本校の学校ランドデザインでは、自己を表現しながら、仲間と関わり合うなかで、たくさんの気づきや仲間を大切に思う心、コミュニケーション力を身に付けて、目標に向かって挑戦していく姿を3つの力で表しています。

保健部では、学校全体とご家庭の協力のもと、『子どもたちが高校3年間で健康面精神面での社会的な自立をしていくこと』を目指しています。自己を見つめなおし、自分なりに課題に気づきながら生活をより良いものにしていく。そして、一日の生活の中で様々な人と関わり合って豊かな人間性を築いていくことができるように願い、日々様々なサポートしていきます。

大人がどのようなスタンスで、どのように関わることで『高校3年間で社会的な自立』に近づいていくのかを一緒に考えていきませんか…。



新学期の節目に…あらためて家族で語り合ってほしいこと

【1】〇〇依存症にならないために

①スマホ依存症…こんな症状が出てくると要注意

- 日中でも気が付けば寝ている
- 以前より表情・反応が薄い
- 最近無気力で判断力が低下している
- ミスが多くなる
- 目の不調・眼精疲労
- 肩こり・腰痛・偏頭痛の症状がある

②仮想空間のアイドル依存症

- 仮想空間の中での自分が理想となり現実逃避するようになってくる
- 「押し」のグッズ等にお金をつぎ込む
- それなしでは生きていけなくなり、依存する

PC,スマホ,ゲームの使用頻度が高まると情報過多で、**脳の前頭前野が疲労し『脳過労』**の状態になります。

☆使い方のルールについて一緒に考えてみてください

【2】生活リズムの改善点について、本人が自ら気づくように話し合ってみませんか

①やらなければならないと自覚していること

②高校生でやりたいこと・部活など、どのように取り組んでいきのかきたいか

その為には、どのように生活リズムを改善していけばよいのか
子ども自身が**課題に気づき、試行錯誤しながら挑戦**できるように促してみてください

【3】卒業までに目指したい 親からの自立(子離れ)

<自分のことは自分でできているか？>

- ①食事等、必要な栄養バランスを考え食べている。
- ②アイロンがけやボタンつけなど自分でしている。
- ③自分のベッドや布団のしまつ、部屋の掃除をしている。
- ④自分ひとりの場合、食事作りや片付けは自分でしている。
- ⑤自分ひとりぐらいの衣服の洗濯や片付けは自分でできる。
- ⑥自分のこづかい等の管理はできる。
- ⑦自分の生活に必要なものは自分で選び購入できる。

<自分と家族・周囲・社会のこと考えてる？>

- ⑧家族のために食事のしたくができる。
- ⑨自分の部屋だけでなく、住まい全体のそうじをしている。
- ⑩家族のための買い物や用事を進んで引き受ける。
- ⑪自分より弱い立場の人(乳幼児・高齢者)を思いやることができる。
- ⑫人前で自分の意見を言うことができる。
- ⑬自分とは違う人の意見を冷静に聞くことができる。
- ⑭人の立場になって考えることができる。
- ⑮社会的ルールを尊重している。
- ⑯怒りの感情をコントロールすることができる。

生徒は家庭科でも青年期の自立について学習します。
ご家庭でも！
できそうなことから、段階的に挑戦させてみては・・・

https://www.gifu-net.ed.jp/ssd/sien/gakuryoku_koujou_project2/09homesci/jissenrei/1kazoku_work.pdf より引用

自分の課題に気づく

改善に向けて自己選択

自己決定

目標へ向かって挑戦する決意

好奇心をもって様々なことに挑戦すること

TRY & ERROR から身をもって気づくこと

仲間と関わる中で価値観を広げていくこと

ゴールを見据えて今できることを実行に移すこと

相談したいこと・子どものこれまでの発育について・・・など

気になること、困っていることがあれば、いつでも

保健室へお越しください

お待ちしております