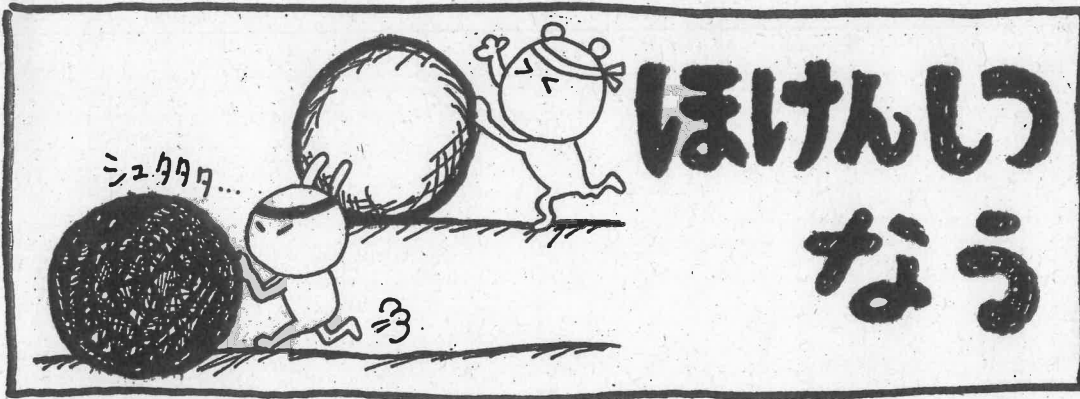


令和8年9月15日
川越市立特別支援
学校

うらめんもあります。よ
おうちのひとにも読んで
もらってください。



たいいくさい れんしゅう じゅんび
体育祭の練習や準備が、はじまります。からだ こころ ちょうし とこの
体と心の調子を整えて、みんなで体育祭を



せいこう
成功させよう。

からだ こころ ちょうし とこの
体と心の調子を整えるには、どんなことに気を付けたらいいでしょうか。

① 夜、22時には、眠る

ねむ へや くら
眠れなくても、部屋を暗くして
ふとんに入りましょう。スマホはみません。

② 朝ごはんを食べる

いよく なに た
食欲がなくても、何かひとくち食べよう。
バナナ、ヨーグルト、ゼリー、スープなど。これなら
たべられる

③ そして、あせらず・がんばりすぎず

☆「できていること」に目を向けよう(できていることをおもうかべる)
自分や人の欠点(できないこと)が気になる時、「できていること」
にも目を向けてみましょう。前向きにとらえるきっかけになるかも。

☆できそうな目標を順にこなそう。
目標は、むずかしすぎるものより、少しがんばれば
できそうなものがよい。クリアすると自信がつくよ。



そして 整えたイ感じの体調を保つためには、備えが必要です。

例えば

きょう
今日は、あつなりそうだから
ぼうしは、必要だな...



なかみ りょう た
すいとうの中身の量は、これで足りるかな...

なくなったら じはんきで
買うか、毎日買うより、
大きいすいとうにするか...



あせをたくさんかくから、
着がえをもていこうかな
くつしたも 替えようかな



あせふきシートがあれば、
(ぬらしたタオルでもよい。)
体をふいて、さっぱりするはず



げん き 元気に過ごすために、自分で気をつけられることはいろいろある。考えてみよう。

【子どもをひとりだちさせるために保護者ができることをテーマにご講演をいただきました】

にちじゅう できる 子どもと大人の関わりかたのコツ

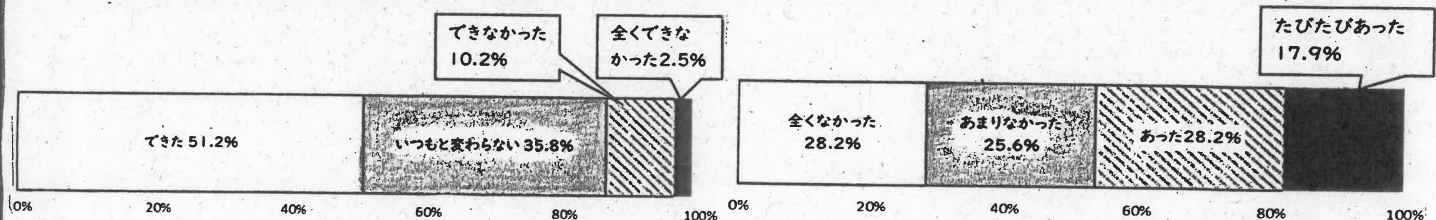
“自分の意思は尊重される”という感覚につながる

- ① 「心地よい境界線」をつくる: 「一人になりたい」「ハグはイヤだ」と言った時、その意思をそのまま受け止める。
- ② 日常の小さな意思決定: 「～しなさい」という指示ではなく、「どちらにする?」「どうしたい?」と問いかけにする。
- ③ 困りごとや失敗の報告は、まずは感謝で受ける: 「怒られる」「怖さがあると相談できない」おしえてくれてありがとう、話をスタートする。

【本校生徒の日常生活と心の健康に関するアンケート結果(88年2月～3月実施)】

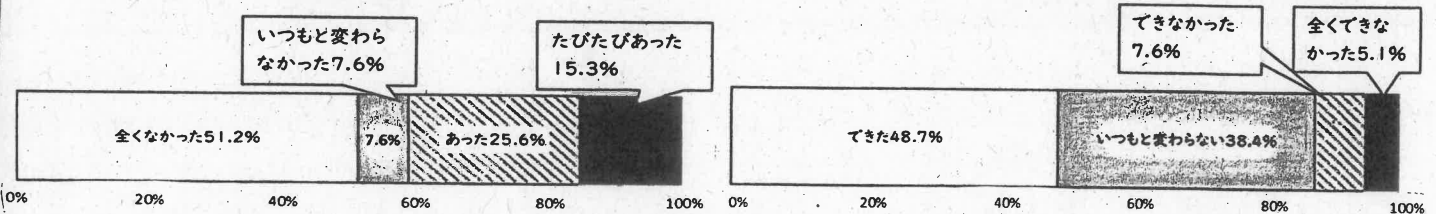
日常生活を楽しく送ることができていますか

自信がないと思ったことはありませんか



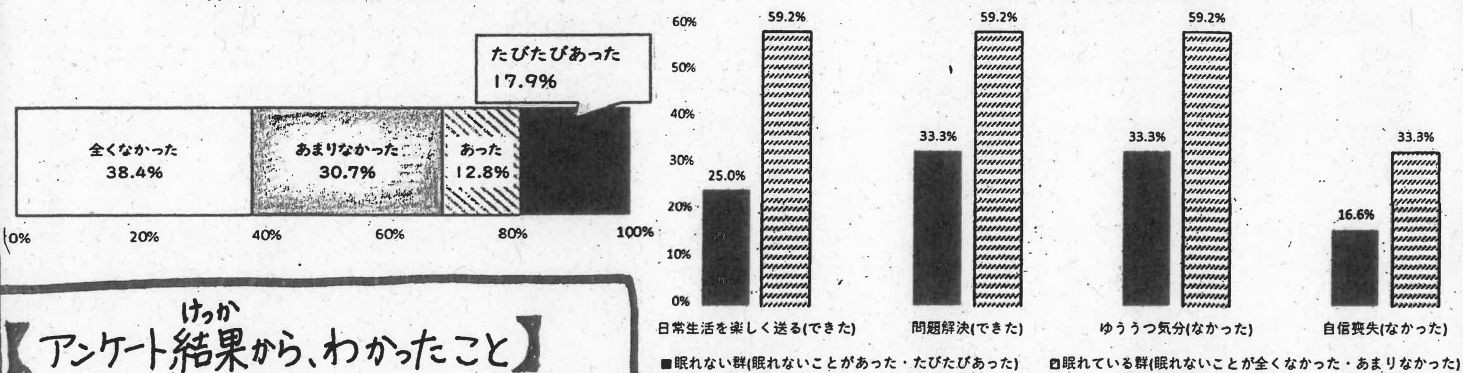
気が重くて、ゆううつな気持ちになることはありましたか

問題があった時に積極的に解決しようとすることができましたか



よく眠れないことはありましたか

睡眠状況別に比較した心の様子



【アンケート結果から、わかったこと】

- ① 日常生活を楽しく送っている生徒が多い一方、約4～5割の生徒に「ゆううつな気持ち」「自信のなさ」がみられる。
 - ② 問題があった時に積極的に解決しようとするのが難しいと感じている生徒が一定数いることがわかった。
 - ③ 睡眠状況と心の様子には、関連がみられ、眠れていると回答した生徒は、日常生活を楽しく送ることや問題解決ができる割合が高く、ゆううつな気分や自信喪失がない割合も高かった。
- 子どもの心と体の健康を支えるためには、睡眠などの生活習慣にも目を向けることが大切。