



smile

令和8年6月9日
身延中保健室
文責:望月智恵

***鏡を見ながら、口の中を見てみましょう。あなたの歯肉、どちら？**

連休後に「心の声を聞かせて」のアンケートを取りました。その1に引き続き、その2です。皆さんの生活の様子から見えてきた「身延中生の今の姿」についてお伝えします。

連休明け「心の声を聞かせて」アンケート

全生徒:5月8日(金)~14日(木)実施 全生徒130人:109人回答

(1年:27人 2年35人 3年47人)

その2

*回答は、一部抜粋

今、どんな気持ち？

【楽しい】

- ・友達ができた。 ・小学校と違って、にぎやか。
- ・連休が終わり、友達と会えたから。 ・学校生活が充実しているから。

【不安】

- ・不安。 ・イライラする。 ・テストで、自分の目標点を超えられるか不安。
- ・学校生活は、楽しいけれど、受験での不安がある。

【疲れ・やる気が起きない】

- ・睡眠不足 ・疲れている。 ・めんどくさい。 ・テスト期間に入った。

困っていることや悩んでいることは？

- ・自分で勉強ができない。 ・生活リズムが乱れている。
- ・おしゃべりできる人がいない。 ・体を動かすことができない。
- ・家で、一人の時間が長い。



おうちの人との関係は？

- ・わかりやすく説明をしてくれる。 ・自分のことをわかってくれる。
- ・なんでも相談できる。 ・一緒にいると安心できる。

裏面も読んでください。総体に向けて…「準備体操の目的と効果」を載せました。



中学校生活での楽しみは？

- ・輝桜祭。
- ・部活の大会に出ること。
- ・友だちと遊ぶこと。
- ・修学旅行（中1・中2の生徒）。
- ・行事に参加すること。
- ・図書室の本を全部制覇したい。
- ・毎日の学校生活。
- ・部活に一年生が入って、一緒にできること。
- ・テストで、いい結果が出せるように頑張りたい。
- ・体力を付けて、バレーうまくなりたい。
- ・今は、特にない。

【アンケート結果から】

このアンケートをとおして「今どんな気持ちでいるのか」、「困っていることは何か」、「中学校生活での楽しみは何か」みなさんの思っていることがよくわかりました。

ところで、「困っていることがある」と回答した人に聞きます。解決できていますか。自分で解決できますか？自分で解決できない場合には、家族の人や周りの友だち、先生方に相談をして、少しでも早く解決できるといいですね。どうしても解決できず困っていたら、保健室に来てくださいね。一緒に考えていきましょう。

あなたの心の回復力チェック

以下の質問に「当てはまるもの」はいくつありますか？

- ☐ 私はショックをうけても、すぐに立ち直るほうだ
- ☐ 私は慣れていないことにも楽しみながら取り組むことができる
- ☐ 私は人からとても活発な人だと思われる
- ☐ 私は新しいことをするのが好きだ

(Ego-resiliency 尺度(ER89) 日本語版(畑瀬・小野寺敦子(2013))の一部、文言を修正)

当てはまるものが多い人ほどレジリエンスが高い人です。

レジリエンスが
高い？低い？



レジリエンスとは

悲しいこと、悔しいことがあった時、人は悲しんだり、落ち込んだりします。しかし、同じ悲しみを経験したあとでも、人によってその後の対応や心の回復に大きな違いがあるといえます。その力のことを心の回復力(レジリエンス)といえます。

総体に向けて「準備運動で勝利に一步!全力スイッチ ON!!」

準備体操の目的と効果

なぜ、準備運動が必要なの？「とりあえずからだを動かす」だけでは、十分な準備運動ではありません。目的と効果について考えてみましょう。

①からだを柔らかくする(柔軟性を高める)

関節を大きく動かす準備運動を行い、関節の動く範囲を広げておくことが大切です。

②筋肉の温度を上げる

軽くからだを動かすと筋肉の温度があがり、筋肉がやわらかくなります。結果、より力を発揮しやすくなり、急な動きに反応もできるようになります。

③心臓や呼吸の準備をする

軽くからだを動かすことで、心拍数や呼吸が少しずつ上がり、全身の血流がよくなります。からだを「運動モード」に切り替える時間が大切

④反応速度を高める

筋肉は脳からの指令によって動きます。準備運動の中に素早い動きを取り入れると、脳や神経の働きも活性化し、とっさの動きやバランスを取る動作がしやすくなります。

*ウォーミングアップとして ① からだを大きく動かす。② 少し汗ばむくらいまで動く。③ 素早い動きも取り入れる。

運動器の健康・日本協会ホームページより