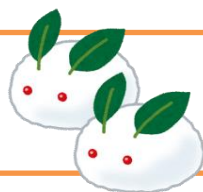


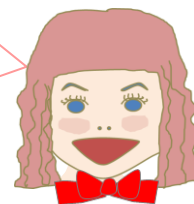
# 保健だより



新潟県立新潟工業高校  
保健室  
令和7年1月16日

2025年新しい年のスタートですね。気持ちを切り替え、目標を設定し新たなことにチャレンジしてみてもいいでしょうか？自分だけで考えていても行動に移せないこともあるので、家族や友人に宣言して始めるのもいいと思います！

『私は健康のために運動を始めます!。。。春になったら。。。』(´▽`)



## 世界を魅了した日本の美 それは小学校時代に培われていた!?

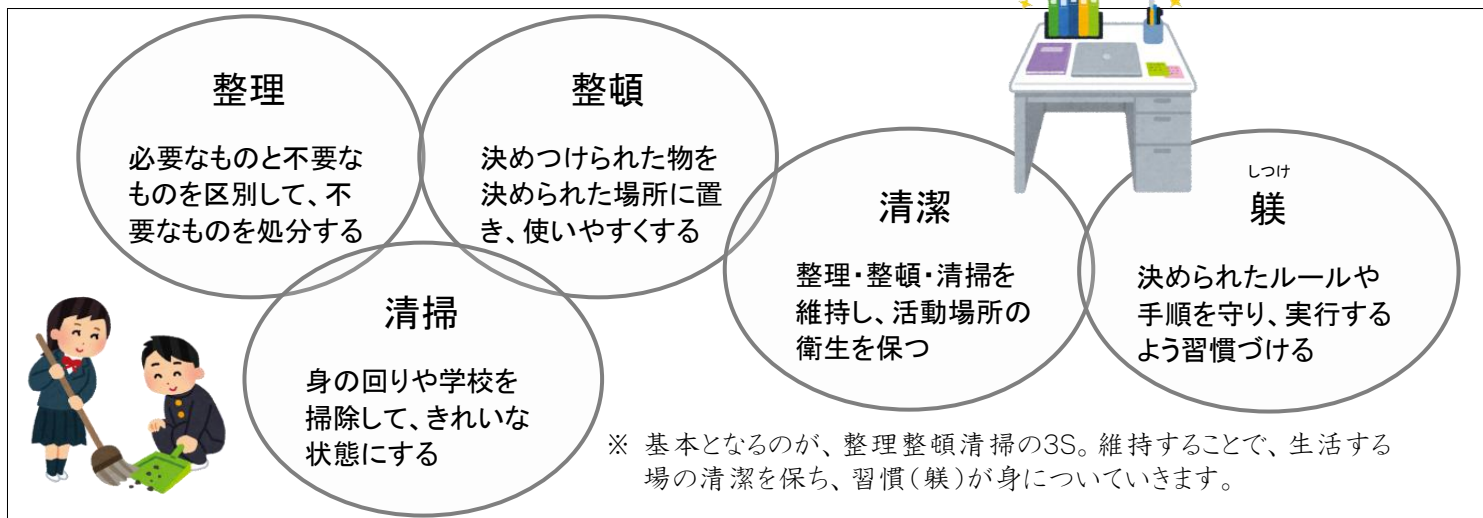
### 5S(整理・整頓・清掃・清潔・躰)



(FIFA公式Twitterより)

みなさんの記憶に残っていますか？2022年サッカーワールドカップカタール大会で、日本代表が使用したロッカールームや応援席が、整理整頓清掃され美しかったということで、選手だけでなく、スタッフ、サポーターが日本人として世界中の人からの称賛を受けましたね。そして、昨年末アカデミー賞「短編ドキュメンタリー映画賞」ショートリスト入りした「小学校～それは小さな社会」が話題となりました。この映画は、小学校に入学して、給食や掃除当番などとおして学校の過ごし方、集団生活を身につけていく様子や、1年生の手助けをする上級生たちの成長も映し出されているようです。この習慣は、小学校時代に培われた良い習慣だと思いませんか？

### 【5S活動】



製造業中心にさまざまな企業で取り入れられています。学校生活でもその概念はあるのだと思います。放課後の清掃、クラスでのルール(周囲の整理整頓清掃、清潔を保ち、習慣化する)などです。やらされるのではなく、自主的に自分の学校生活を快適に過ごすために、自分に与えられた役割を率先して行っていきましょう。

### 寒くてもすっきり起きる 3つのコツ

寒い朝に暖かい布団から出るのは苦痛ですよね。その苦痛を和らげるコツがあります。

#### 上着やスリッパなどを近くに置く

立ち上がった後も寒いとまた布団に入りたくないので、寝る前に上着などを手が届く場所に置いておきましょう。



#### 部屋を暖める

部屋が寒いと布団から出るのに気力が必要です。起きる30分くらい前に暖房のタイマーをセットしましょう。

#### カーテンを開ける

人は朝日を浴びると、睡眠を促すホルモンのメラトニンの分泌が抑制され活動モードになると言われています。



どれもすぐできるので実践してみてください。

# 新しい年 **新たな挑戦** をしてみたいけれど・・・♪

「今年はこのやりたい」と思うけど、「でも・・・」とためらってしまう。  
つい「できそうもない」「失敗したらどうしよう」と考えてしまうのは、なぜなんだろう？

## 「考え方」が自分の行動に影響を与えている

人の行動は、その人の物事の捉え方や考え方に影響されます。

この「物事の捉え方や考え方を」「マインドセット」と呼びます。特に重要なものは右の2つのマインドセットです。



### 成長マインドセット

才能や能力は、**努力や工夫で伸ばせる**  
という考え方



例  
今は数学が苦手でも、勉強するうちにできるようになる



### 固定マインドセット

才能や能力は、**生まれつき決まっています**  
変えられない  
という考え方



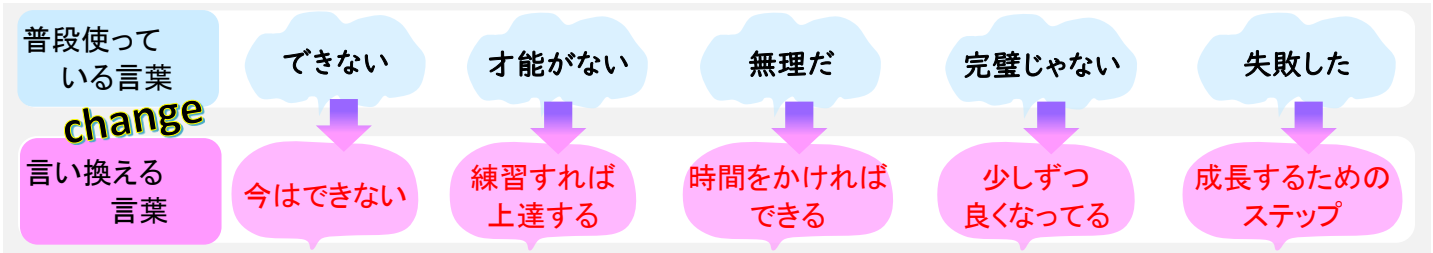
例  
数学は苦手なので、頑張ってもムダ

## 成長マインドセットに切り替えるには？



成長マインドセットをもてると、新たな挑戦に前向きになり、たとえ失敗しても成長のチャンスと捉えられるようになります。そのためには、どうすればよいでしょう？

1. 使う言葉を変えてみる 「自分には才能がない」「どうせ無理だ」と考えると、やる気を失ってしまいます。下の言葉を使っていると気づいたら、言い換えてみましょう。



2. 恐れや不安は誰にでもある  
挑戦を前に不安や恐れを感じてるのは、あなたにとって大切なこと、価値があることだからです。不安や恐れを「自然な気持ち」と認めて、受け入れてあげましょう。
3. 努力を認める  
結果を気にしすぎると、不安や恐れが大きくなります。そんな時は、自分の努力を認めてあげましょう。
4. 小さな目標を立てる  
大きな挑戦をする時、最終ゴールだけでなく、少し頑張れば達成できる小さな目標も立てると、やる気が出やすくなります。

## 成長マインドセットに切り替えるには？

失敗は、次のステップに進むために必要なことを学ぶチャンスです。そのために、次の3つの質問を自分に投げかけてみましょう。

- ①何がうまくいかなかった？  
【例】本番で緊張してしまい、実力が出せなかった
- ②次は、どんな工夫ができそう？  
【例】本番前に深呼吸やストレッチをする
- ③この経験から何を学べた？  
【例】練習の時も、本番のつもりでやるのが大切

### 焦らずに進んでいこう！

成長マインドセットに切り替えるには、説明した方法を繰り返し実践することが大切です。結果が出ることを信じて、焦らず、少しずつ前に進んでいきましょう。