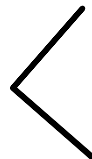


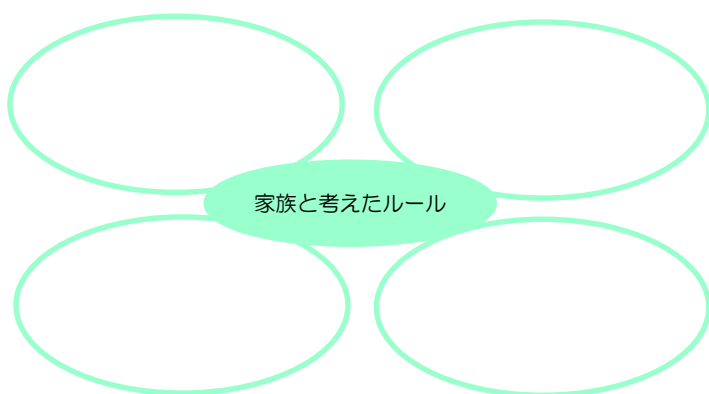
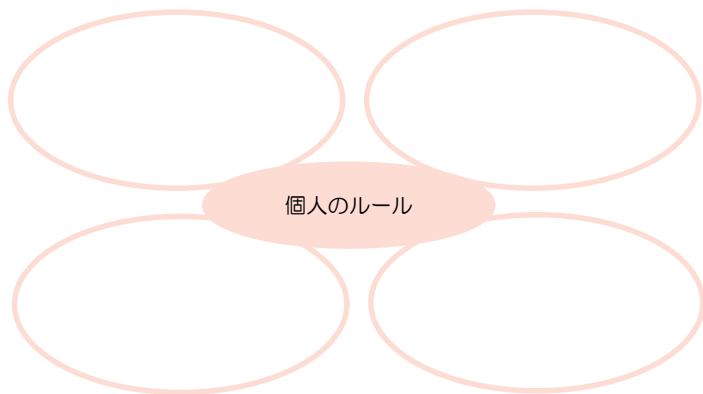
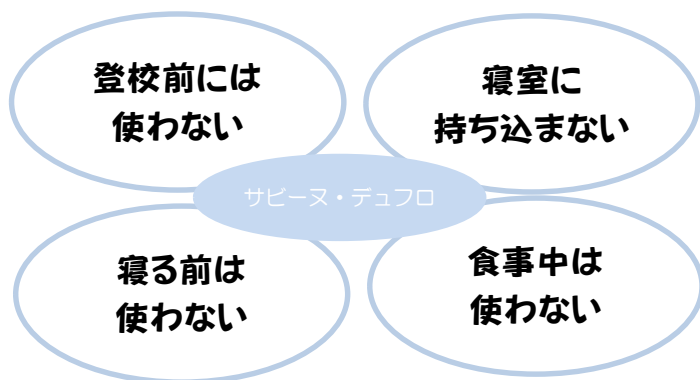


7月になりました。もうすぐ…夏休みですね。今年度から江東区も8月31日までが夏休み機関となります。長い休みに入りますが、スクリーンタイムよりグリーントime（外で過ごす・体を動かす）を多くとるよう心がけて過ごしてください。



メディアも主体性？

利用時間も内容も主体性をもって利用することが必要になってきています。就寝前、食事中、寝室と言った生活の中でのメディア制限は、年齢を問わず必要と言われています。臨床心理士サビーヌ・デュフロさんが提唱した4つのルールを紹介します。みんなはどんなルールを考えますか。



<https://forms.gle/pYJdCsKHvTJqTtcY7> みんなの「4つのルール」回答募集中

7月16日 脊柱側わん検診 13:30～

- 対象 2年生＋他学年該当生徒
- 会場 会議室
- 服装 体育着
- その他
 - ①上半身裸になり検査を行います。（男女別）
 - ②首が見えるよう髪の毛は、高い位置でまとめます。
 - ③ポケットの中は空にしてください。
 - ④怪我等でまっすぐ立てない場合は検査ができません。
 - ⑤当日、欠席した人は欠席者検診を後日行います。



「思うは招く」 by 植松努

7年前にこの人の動画を見ました。ちょうどその時「RAS」という言葉に出会い。

自分が言った言葉、思っていることが現実になる体験をすることがありました。

「RAS」は、毛様体賦活性体（通称：ラス）と言います。

人間の脳にあるナビゲーションシステム。目的地を設定すると必要な情報を集めてくれる役目。

例 「あの人、むかつく」…「むかつくことが目についてしまう」

「あの人に会ってみたい」…「〇月〇日 講演会開催 参加者募集中」

よいも悪いも自分が設定した目的に対して情報を集めます。

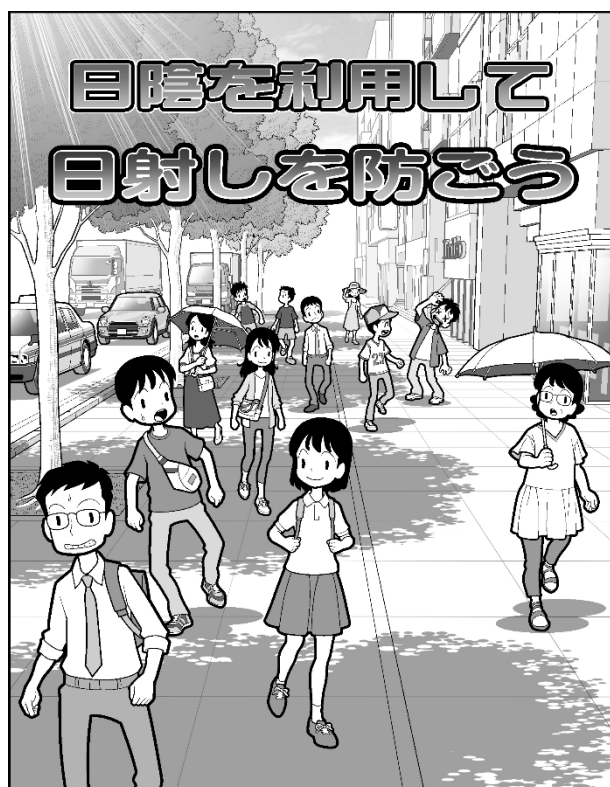
植松さんの言葉「思うは招く」には、「夢を叶えたことがない人は、夢は叶わないと言う。叶えたい夢がある人は、その夢を叶えた人に聞くと良い。成功した人の本を読めば、昔の人や世界中の人から学べる。自分の夢を多くの人に伝え、その夢を叶えた人につなげてもらえるかもしれない。」本当にそう、自分の夢を伝え、その夢を叶えた人につながっていきます。どうやったらできるかなと考え実現していきます。 <https://www.youtube.com/watch?v=gBumdOWWMhY> (TED)

また、「お金を稼ぐことを目標とすると、お金を盗んだり、高いものを買うことを目標として生活してしまう。お金や仕事は手段であり、何かができるようになることを目標とする方が良い。」とも伝えていきます。今度、10月にドリームロケットプロジェクト（DRP）主催のロケット教室を辰巳中で開催します。植松さんの会社ではロケット打ち上げ開発の仕事もしていて関連している DRP の方が来校してくれます。どんな授業になるのか、今からワクワク楽しみです。

参考：保健室コーチング



本日、「定期健康診断の結果」について配布しています。治療勧告をもらってまだ、受診していない人は、この夏休みに受診を済ませてください。



7つのまちがいをさがせ

