

# 新学期スイッチ入りしましたか？



早起きはばっちり👁️👁️ですか？

しっかり「噛む」  
食事をとれていますか？



学習に集中できていますか？



## 身体測定をしています



9月の身体測定を学部ごとにしています。「背が伸びているね！」「体重が増えすぎていないかな？」と先生と話しながらとりくめました。

結果を近々、家庭へ配布しますので、生活のようすと合わせて振り返りをしましょう。

## 【連載】こころとからだの学習～ウエルビーイング～

最近、出会うことも多くなった「ウエルビーイング」という言葉。ウエルビーイングとは、「からだこころと社会の状態が良いこと」で、要は「幸せな状態」です。幸せな人は健康で社会で活躍する人が多いという分析研究が多く報告され、SDGsと同じように、世界的な流れでウエルビーイングに関する取り組みが進んでいます。

ウエルビーイング1つである「こころの幸せ」を高める4つの因子があります。特別支援教育の日常にリンクしているところも多いと感じました。

### 「やってみよう」因子

やりがいや強みを持ち  
主体性が高いと幸せ

### 「ありがとう」因子

つながりや感謝、思いやりを  
持つことが幸せ

### 「なんとかなる」因子

前向きでポジティブさや  
チャレンジ精神があると幸せ

### 「ありのままに」因子

自分を他者と比べすぎず  
自分らしさを持っていると幸せ