

すだちだより



マスコットキャラクター「ペン太 ペン子」

平成30年9月4日 第255号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 TEL621-5432

すだち学級 TEL623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp



長いと思っていた夏休みも、終わってみればあっという間だったと思います。すだち学級では、11月10日(土)にすだち祭が行われます。その日に向けて、今年はどのようなすだち祭にしたいのか、通級生と具体的に話し合い、協力して準備に取り組んでいきたいと思います。実習内容も多種となり、充実した日々となりそうです。

七夕祭り

7月4日(水)、七夕祭りを行いました。この日までに美術実習の時間等を利用して、自らデザインをした短冊に、それぞれが願い事を書き入れ、笹の葉にくくりつける等の準備をしておきました。

当日の午前中は、「天の川そうめん」と「彩りゼリー」をみんなで作りました。すだち学級の畑で収穫したねぎやきゅうりを材料として使い、一人一人がおいしそうに盛りつけしました。みんなで楽しく会食し、お腹いっぱいになりました。

午後は、ビンゴゲームをしたり、グループ対抗ゲームをしたりして楽しみました。5つのグループが熱戦を繰り広げました。楽しい一日になりました。



ふれあいスポーツ(水泳)

7月11日(水) 田宮公園プールへ行き、「流れるプール」で、気持ちよく泳ぎました。



交流会

8月1日(水)、交流会がありました。すだち学級の卒業生(高1・高2)の皆さんから、高校生活の話を聞いたり、みんなで意見交換をしたりしました。通級生たちは、やる気と元気、勇気をいただきました。2学期からの生活に活かしてほしいです。



9月の行事予定

4日(火) すだち学級始業式	5日(水) ふれあいスポーツ	7日(金) すだち祭計画
12日(水) ふれあいスポーツ	14日(金) ジョシユアタイム(英語教室)	
19日(水) 午後ふれあいスポーツ(市立体育館)		
20日(木) 第2回とまり木の会	21日(金) 実習(書道)	
26日(水) 校外活動(阿南市科学センター)		



※行事については変更する場合があります。詳しくは、すだち学級までお問い合わせください。

第2回とまり木の会

9月20日(木)午後3時から午後5時まで、適応指導推進施設(すだち学級)2階の研修室で行われます。講師は、鳴門教育大学大学院教授の吉井健治先生です。「子どものストレスとストレス対処法」という演題でお話をさせていただきます。参加された方々が悩みを共有したり、共に学び合ったりする会です。ぜひ、お気軽にご参加ください。参加申し込みにつきましては、すだち学級(623-5150)または教育研究所(621-5432)まで、電話でご連絡くださいますようお願いいたします。車でお越しの方は、すだち学級の駐車場をご利用ください。

いきいき未来サポーターより

*** ストレス解消法の効果 ***



いきいき未来サポーターの熊谷 佑美(くまがい ゆみ)です。

今回は、たくさんあるストレス解消法にどのような効果があるのかをご紹介します。

★体を動かす(ウォーキング、ダンス等)

…神経の興奮をおさえ、気分を落ち着かせたり、安心感を高めたりする。



★気持ちを表現する(相談する、気持ちを紙に書きだす等)

…すっきりする、考えや気持ちが整理される、解決の糸口を見つけられることがある。

★好きなことをする…自分の好きなことや楽しいことは取り組みやすく、気晴らしになる。

★入浴…体がリラックスする。体の中心部分の体温が上がり、それが下がる時に眠気もやってくる。

★そうじ…脳をリフレッシュさせる。



★自然にふれる(キャンプ、森林浴、海や空をながめる等)

…自然には、疲れをやわらげる、神経を落ち着かせる、ストレスへの抵抗力を高める力がある。

☆いきいき未来サポーターは、すだち学級常駐のカウンセラー(学校でいうスクールカウンセラー)です。心や体がつかれて少し休みたい時、話をして気持ちを整理したい時などにご利用いただければと思います。