

# すだちだより 6月号



令和6年5月27日 第320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

5月は、夏があったかと思えば、冬の装いが必要な寒い日もありました。また、一日の寒暖差も大きく、体調管理に留意した方も多かったのではないのでしょうか。

今月は梅雨の時期を迎え、少しずつ蒸し暑くなっていきますが、栄養・睡眠・活動・休養をしっかりと取って、元気に乗り切っていきたいものです。食中毒等の防止にも、十分ご配慮ください。

## すだち学級の活動について

今月はすだち学級の活動から、栽培実習・陸上記録会・アーロンタイム（英語活動）の3つを紹介します。

### 〈栽培実習〉

4月26日に栽培実習を行いました。通級生たちはそれぞれ「花の種まき」「野菜の苗植えと支柱立て」「畑の畝作りとマルチ張り」の3つの班に分かれて作業しました。実習後の振り返りシートには、「トマトはまだ実ってないけど、苗に近づいたらトマトの匂いがした」「土をプランターに入れてみると、〇〇さんが支えてくれた」「いろんな人と協力して作業ができたので楽しかった」など、たくさんの気づき書かれていました。これから毎日水やりをしながら、みんなで植物の生長を見守っていきます。



### 〈陸上記録会〉

5月8日、ワークスタッフ陸上競技場にて陸上記録会を行いました。五月晴れのもと、一人一人が挑戦する種目を選び、自己ベストの記録を目指し、汗を流しました。一緒に活動したり、体を動かしたりする楽しさを改めて実感し、充実した一日となりました。



### 〈アーロン・タイム（英語活動）〉

今年度、英語活動の時間には、ALTのアーロン・ライロ先生が来てくださっています。4月30日の学習のキーワードとなる英文は、「Who is this ~?」でした。カテゴリーの中から、あるグループが「animalの3番」のクイズを選びました。「It's small.」「It's a bird.」のヒントから答えを探します。「It's a penguin!」「OK!」「Very nice!」テンポ良く英単語が飛び交います。英単語が出てこなくても大丈夫です。困って小さな声で相談していると、アーロン先生が助けに来てくれます。一人でドキドキしなくても大丈夫！グループで助け合い、和やかな雰囲気楽しく英語を学んでいます。

次回の英語活動も待ち遠しいです。



## 6月の行事予定

4日(火) すだちタイム(食育)	18日(火) いきいきタイム
5日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)	19日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
7日(金) AED講習会	21日(金) サマーライブ
11日(火) アーロン・タイム(英語活動)	25日(火) 七夕実習準備
12日(水) ふれあいスポーツ(体育館)	28日(金) 書道教室

## とまり木の会

第1回「とまり木の会」を開催します。「とまり木の会」は、学校へ行きづらくなっているお子さまの支援について、共に考え学び合う会です。すだち学級に通われているお子さまの保護者だけでなく、徳島市内の小中学校にお子さまが通われている保護者の方ほどなたでもご参加いただける会となっています。

専門の先生の意見を聞いたり、参会者と悩みを共有したりして、力を抜いて語り合うことで、何かのヒントや安らぎを得て、少しでも心のエネルギーを充電してみませんか。是非、お気軽にご参加ください。

日時	令和6年6月20日(木)	14:00~15:30
場所	徳島市役所 13階	第一研修室
講師	鳴門教育大学大学院 教授	小倉 正義 先生
テーマ	「不登校の考え方—子どもとのコミュニケーションのために—」	

なお、参加を希望される方は、6月19日(水) 13時までにすだち学級へ、電話もしくはメールにてお申し込みください。(すだち学級 Tel 623-5150 E-mail sudachi@tgn.tcn.ne.jp)

## ～いきいき未来サポーターより～

### \*\*\* ストレスのサイン \*\*\*



6月は祝日がありませんね。毎日活動していると、ちょっと疲れが出てくる時期です。ふだんの生活の中で、しんどい思いやイライラすること、不安に思うこと等があって、ストレスを感じることは誰にでもあります。適度なストレスにはプラス面の効果もありますが、ストレスを溜めた状態が続くと、体や心のバランスが崩れ、トラブルを生じることがあります。今月は、ストレスが溜まっているサインとなる反応の例を紹介いたします。



#### 【心の反応】

不安、イライラ、やる気が出ない、自責感、集中力が下がる、物事を決めきれない、など



#### 【行動の反応】

ものに当たる、人に攻撃する、ひきこもる、不安な場所を避けようとする、衝動買い、など

#### 【身体の反応】

頭痛、腹痛、食欲がなくなる・増える、吐き気、涙が出る、眠れない・寝すぎる、など

こうしたストレスのサインのことを、**ストレス反応**と呼びます。ストレス反応の出方は人によって異なります。心の反応として出やすい人もいれば、身体に出やすい人もいます。理由をよくわからないけれど、「元々自分と比べて何かが違う」と感じた時には、知らない間にストレスがかかっているのかもしれない。逆に、自分のどこに反応が出やすいのかを日頃から意識しておく、ストレスを抱えている自分に気づくことができます。そういう時はなるべく無理せず、意識的に少し休憩を取りながら生活してみましょう。ストレスを溜め込む前に気づいて、こまめに発散・解消していくことが大切です。

☆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です。

ご利用の際は、すだち学級へお電話ください。(TEL: 088-623-5150)