

すだちだより7月号



令和6年6月26日 第321号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地

すだち学級 Tel623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

はじめじめと蒸し暑い日が続いています。すだち学級では、体調を崩さないためにも、生活リズムを整えるよう通級生に呼びかけています。また、熱中症にも注意が必要な時期となりました。熱中症予防には、水分補給とともに睡眠と朝ご飯が大切なようです。日頃から「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけたいものです。

校外活動



5月29日(水)に「おきのすインドアパーク」へ校外活動に出かけました。巨大地震のゆれを疑似体験したり、災害から生き延びる方法について考えたりした後、施設内にあるスケートリンクでスケートを楽しみました。お昼はマリンピア北緑地で、海を見ながらおいしいお弁当を食べました。楽しく学んで、しっかり体を動かし、充実した一日を過ごすことができました。



すだちタイム (食育)

6月4日(火)のすだちタイム(食育)では、徳島市の食育推進支援員の藤井真紀代先生を講師にお招きし、「行事食」について教えていただきました。おせち料理の意味や習わしについてクイズ形式で考えたり、ワークシートに食べてみたい、作ってみたい、紹介したい行事食を考えたりしました。一人ひとりが選んだ行事食の理由を記入したり友達に紹介したりしながら意欲的に活動に参加していました。



美術実習

5月7日(火)の美術実習は、「デッサン or 切り絵」を行いました。デッサンでは、自分の手・トイレ
ットペーパー・テープカッター・好きなアーティストなどを描きました。切り絵では、アートカッターを
使い、図案を選んで切り抜きました。約2時間、鉛筆の音やカッターの音しか聞こえないくらい集中して
取り組み、素晴らしい作品を仕上げました。作品は、すだち学級に展示しています。



7・8・9月の行事予定

7月2日(火) 七夕祭り(家庭科実習・お楽しみ会)	7月18日(木) すだち学級終業式
9日(火) アーロンタイム(英語活動)	8月1日(木) 登級日
10日(水) ふれあいスポーツ(水泳)	22日(木) 登級日(交流会)
16日(火) スマホ安全教室	☆9月3日(火) すだち学級始業式

とまり木の会

6月20日(木)に徳島市役所で、第1回「とまり木の会」を開催しました。鳴門教育大学大学院 教授
小倉 正義 先生による御講話のあと、保護者の方からの日頃の悩みや質問にもお答えいただき、大変有意義
な時間となりました。

次回、第2回「とまり木の会」は、9月25日(水)鳴門教育大学大学院准教授 廣瀬 雄一 先生を講師
にお迎えして開催する予定です。お気軽にご参加ください。

～いきいき未来サポーターより～

*** ストレス解消法 ***



先月は、ストレスに気づくサインをいくつか紹介しました。ストレスは身体や心、行動の反応となって表れ
ます(ストレス反応)。ストレスをためた状態が続くと、身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。そのため、こまめに発散・解消していくことが大切です。今月はストレスに気づいた後、解消し
ていく方法の例を紹介します。



音楽を聴く/動物とふれあう/寝る/入浴/マッサージ/そうじ/
軽い運動/散歩/買い物に出かける/好きなものを食べる/
楽しい映画や動画を見る/カラオケ(大声を出す)/悩みや話を人に聴いてもらう/
生活リズムを整える(食事や睡眠の時間を一定にする) など



サインの出方が人によって違うのと同じように、効果的なストレス解消法も人によってさまざまです。リラク
クスする、活動で気持ちを発散するなど、いろいろな方法があります。ちなみに私の解消法は、甘いものを食
べる、寝ること、音楽を聴くことです。自分に合ったストレス解消法を探してみてくださいね。

☆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)