

すだちだより 6月号

令和7年5月30日 第331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 TEL:623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

桜の季節が過ぎ、あじさいの花が色づく時期になりました。5月は、夏日があったかと思えば、肌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。

6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・休養をしっかり取って、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



〈美術実習〉

5月9日(金)、講師に画家の仁宇暁子先生をお迎えして美術実習を行いました。はじめに、感性トレーニングとして、今日の自分は何色なのか考えてクレヨンの色を選び、目を閉じて描く、音楽を聴きながら描く、利き手ではない手で描くなど、感性を生かして自由に描きました。次に、フロッターージュとコラーージュの技法を教えてくださいました。すだち学級内にあるでこぼこ(壁紙・磨りガラスなど)を見つけ、それを鉛筆でわら半紙に写し取り、自分で描いたおもしろい顔の絵に、写し取ったわら半紙をちぎって貼り付けました。

参加した通級生の感想には、「とにかくおもしろかった」「自分の個性や感性を考えながら自由に絵を描いていたから、描いている絵のストーリーが浮かびました」と書かれていたように、自分の個性や感性を生かして自由に表現する楽しさを味わうことができました。



〈ダイナ・タイム (英語活動) 〉

5月13日(火)、ALT のダイナ先生と英語活動を行いました。はじめに、音楽に合わせてボールを回し、曲が止まったところでボールを持っている通級生が、「I like ~.」を使って自己紹介をしました。次に、キーワードゲームをしました。まず最初に、モニターに表示された野菜の英単語を覚え、野菜の英単語が出ると、机の上にある消しゴムを相手よりも先にとるゲームです。通級生は、ダイナ先生が発音する野菜の英単語に耳を澄ましていました。キーワードの単語が出ると、我先にと消しゴムを取りに行く姿が各テーブルで見られ、勝っても負けても楽しい歓声が上がっていました。最後の「野菜のすごろくゲーム」では、各テーブルから様々な野菜の英単語が聞こえてきました。

ダイナ先生や仲間と一緒に楽しみながら英語に親しみ、充実した時間を過ごすことができました。



6月の行事予定

3日(火) すだちタイム(食育)	13日(金) 栽培実習
4日(水) ふれあいスポーツ(市立体育館)	24日(火) 七夕実習準備
10日(火) ダイナ・タイム(英語活動)	25日(水) ふれあいスポーツ(体育館)
11日(水) ふれあいスポーツ(体育館)	27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、「子どもが学校に行けない」「子どもが教室に入りにくい」と悩んでいる保護者の方々が、専門の先生の意見を聞いたり、参加者と悩みを共有したりして、共に学び合う会です。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、徳島市内の保護者の方はどなたでもご参加いただける会となっています。

力を抜いて語り合うことで、何かのヒントや安心を得て、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7年6月5日(木) 14:00~16:00
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 「子どもたちの言葉や行動をどう理解し関わるか」
※講師の先生の話をもとに参加者の皆様に考えていただく時間を設けます。

なお、参加を希望される方は、6月4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～

*** ストレス解消法 ***



いきいき未来サポーターの、流 一世(ながれ かずよ)です。

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)／悩みや話を人に聞いてもらう／
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。リラックスする、活動で気持ちを発散する、心身を整えるなど、いろいろな方法があります。ちなみに私の解消法は、おいしいものを食べる、運動することです。自分に合ったストレス解消法を探してみてください。

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