

# すだちだより 7月号

令和7年6月30日 第332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

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、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」とともに、生活リズムを心がけたいものです。

## 春の校外活動



5月30日(金)に、通級生が楽しみにしていた校外活動へ行きました。阿波おどり会館では、ゲーム形式の鳴り物の演奏に挑戦したり、観光客の皆さんと一緒に輪になって阿波おどりを踊ったりしました。リニューアルされたばかりの眉山ロープウェイは、眺めも乗り心地もよく、快適な空中散歩を楽しみました。眉山山頂では、仲よくお弁当を食べたり、のんびりと景色を見たりしました。新たな発見や初めての体験、貴重な学びや楽しい会話等があり、通級生は心のエネルギーをためることができました。



## すだちタイム (食育)



6月3日(火)に、食育推進支援員の藤井真紀代先生を講師に迎え、「食べることの大切さ」について教えていただきました。楽しみながら食育カルタをした後、一人一人が自分の好きなカルタの読み札を選び、その言葉から伝わってくることをワークシートに記入し、他の通級生と話し合いました。その中で、幼い頃の懐かしい味や家族との思い出の味、食に関する新しい知識など、「食べることの大切さ」についてみんなで考えました。



## 栽培実習



6月13日(金)に、栽培実習がありました。通級生たちは、「畑の畝づくりとマルチ張り、サツマイモの苗植え」「牛乳パックプランターで育てた花苗植え」「ミニひまわりの苗植え」の3つの班に分かれて作業しました。その後、雑草とパンジーを使って押し花づくりをしました。実習後の振り返りシートには、「草花に触ると気持ちが軽やかになる」「鍬を使ったことがなくて大変だったけどうまくできた」「土の匂いで眠れそう」などの感想がありました。これから、みんなで植物の生長を見守り、作った押し花は、すだち学習で作品にする予定です。



## 7・8・9月の行事予定

- |                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| 7月1日(火) 七夕まつり(家庭科実習・お楽しみ会) | 7月16日(水) ふれあいスポーツ(田宮プール) |
| 2日(水) ふれあいスポーツ(体育館)        | 17日(木) すだち学級終業式11:00~    |
| 8日(火) ダイナ・タイム(英語活動)        | 8月4日(月) 登級日              |
| 9日(水) AED講習会10:00~         | 21日(木) 登級日(交流会)          |
| 15日(火) スマホ安全教室             | 9月2日(火) すだち学級始業式10:00~   |

## 第1回とまり木の会

6月5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、その後、座談会を開催し、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24日(水)に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~



### ネガティブな感情との「つきあい方」(1)

先月は、ストレスを解消していく方法の例を紹介しました。今月からシリーズで、そのストレスの元になっているネガティブな感情との「つきあい方」について考えてみます。まず、ネガティブな感情には、どのようなものがあるでしょうか？

例えば、怒り・不安・無気力(何事にもおっくう)・過度の緊張・さみしさ・悲しみなど

これらの感情は、ないのが一番ですが、それは無理です。ではそれらと、どのように付き合えばいいのでしょうか？

まずは、その感情に気づくことが大切です。「そんなことは、当たり前」と思われるかも知れませんが、人の心の働きに、「防衛機制」というメカニズムがあります。例えば、幼い頃から「怒ることはよくない」としつけられていると、何かで怒りの感情を持ってしまっても、その怒りを誤魔化したり、気がつかないフリをしたり、もしくは自分の感情であるにも関わらず本当に気づかないことがあります。しかし、行き場をなくした怒りの感情が蓄積されて、突然溢れ出すことがあります。それが、「キレル」という現象です。だから、まずは自分の感情に、しっかりと気づいておくことが大切です。

来月は、その感情に対して、どのような「つきあい方」があるのかを紹介いたします。

☆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(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)