

すだちだより 3月号

令和8年2月27日 第339号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 Tel.621-5432

すだち学級 Tel.623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp



まだまだ寒い日もありますが、木々の枝には新芽が膨らみ、春の訪れが近いことを感じます。

すだち学級では、この1年間、学習やスポーツ、実習活動、行事等さまざまな活動を通して、学校復帰や社会的自立へ向かう力を身に付けられるよう支援をしてきました。保護者の皆様、在籍校の先生方、関係諸機関の方々から、多くの御支援・御協力をいただき、大変感謝しております。通級生にとって、多くの方々に日々支えられていることが、これからの生活に向かう励みとなりました。

今年度も残り1か月となりましたが、通級生との時間を大切に、すだち学級が心安らく居場所となるように努めてまいります。来年度も、通級生一人一人の思いを受け止め、仲間とともに育ち合う場となるよう、すだち学級の運営に努めてまいりますので御理解と御協力をお願い申し上げます。

なお、来年度のすだち学級開級日は4月9日(木)となります。

美術実習



1月20日(火)に、3月に卒級する中学3年生のために、在級生が、感謝の気持ちを込めて写真立てを作りました。中学3年生は、在級生がすだち学級で使えるよう、ティッシュボックスケースを作りました。在級生の振り返りでは、「中3生にプレゼントを作りながら、とても寂しくなりました」と別れを惜しむ感想がありました。中学3年生の感想では、「ケースに描いた絵が、すだち学級を彩ってくれるといいな。在級生に使ってもらうのが楽しみ」とありました。



家庭科実習



2月3日(火)に、「サンドウィッチ」と「チーズ・チョコフォンデュ」を作りました。今回は中学3年生以外の通級生が協力して準備をし、中学3年生をパーティーに招待しました。材料や工程もさまざまで、量も多かったのですが、通級生同士で役割を分担しながら作業を進めました。中学3年生は、会場に入ると驚きと喜びの笑顔でした。後半の食事会では、会話も弾み、楽しい時間を過ごしました。



音楽実習



2月17日(火)に、5チームに分かれて『音楽クイズ×すごろく』ゲームをしました。音楽に関するさまざまなクイズ(音楽ランキングクイズ、職員



による生演奏クイズ、聴き取りクイズなど)に正解すると、サイコロを振り、こまを進めていくことができます。聴き取りクイズでは、職員がオタマトーンという電子楽器を使って生演奏しました。チームで協力し、Aチームがゴールまであと1マスという時に、『1位のチームと入れ替わる』マスに止まったBチームが大逆転で優勝して盛り上がりました。

いきいきタイム



2月10日(火)のいきいきタイムでは、4人でグループ活動を行いました。通級生が、1人ずつ交代で、「辛かったこと・悲しかったこと」を話し、他の通級生は、その話を聞いて話してくれたメンバーに共感したり、励ましたりしました。13名の通級生が参加し、「普段は楽しい話はするけど、ネガティブな話はあまりないのでストレス解消になった」「ネガティブな経験を見つめ直す、良い機会になった」等の感想がありました。

2月13日(金)は、2人でペアになり、絵を描く活動を行いました。普通に絵を描くのではなく、「誰にも相談せず、言葉や指差し、アイコンタクトもしてはいけない」というルールの中、絵を描きました。「他の子と世界観が違う絵ができて、おもしろかった」「絵を描いた子の感性を分かち合うことができた」と振り返る通級生もいました。



3月の行事予定

3月 3日(火) 英語活動

4日(水) ふれあいスポーツ(河川敷)

9日(月) 巣立ち式(中3生のみ)

23日(月) すだち学級修了式

※3月9日(月)は巣立ち式のため、中学3年生以外の通級生はお休みとなります。

※4月9日(木)すだち学級開級日



～いきいき未来サポーターより～



幸せホルモンについて

自分の好きなことに集中したり気を許せる人や仲間と一緒に居たりすると、脳内ではセロトニンというホルモンが分泌されます。そのためセロトニンは、「幸せホルモン」と言われています。このセロトニンを意図的に増やす方法があります。

①食べ物で増やす

セロトニンは、アミノ酸に関係しています。そのため、アミノ酸を増やす肉類・豆類・卵・乳製品がお勧めです。また、セロトニンは、腸内で作られるので、ヨーグルトやキムチ、納豆などの発酵食品や食物繊維が多い野菜を多く食べるのがお勧めです。

②運動で増やす

セロトニンは、15～30分程度の軽い運動をすることで増えます。ウォーキングやジョギング、サイクリングがお勧めです。リズムカルで単調な運動が効果的なので、運動は苦手という人は、ガムを噛むといった咀嚼運動でもOKです。

③日光を浴びて増やす

5分以上の日光に当たると、セロトニンの合成は開始されます。

セロトニンが不足すると、怒りやすくなったり、やる気がなくなったりします。①～③の方法でセロトニンを増やしてみればいかがですか？

☆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)