

# 学校だより

つよく あかるく すなおに

学校教育目標

人とかがわり合いながら 自分の良さを発見し助け 地域で生きる児童生徒を育成する



第9号

北海道教育大学附属特別支援学校 平成29年11月24日(金)発行

## 「ささくれ」について

養護教諭 鈴木 美喜子

冬が来て、冷たい風が吹き空気が乾燥するようになりました。ストーブやヒーターなどの暖房器具を使うとさらに乾燥しますが、乾燥は風邪を引きやすくなるだけでなく、皮膚にとっても影響を及ぼします。

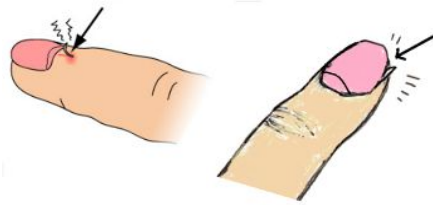
例えば最近、保健室でよく見られるのがささくれです。中には、ささくれが気になって、引っ張りすぎて血がにじんだり、爪切りで丁度良い具合にカットできたりするまで何度も保健室に来る人もいます。

ささくれとは、爪の周りの皮膚がむけてしまっている状態で、西日本の方では「さかむけ」とも呼ばれているようですが、意味は同じです。

なぜささくれが出来るかというと・乾燥・栄養の偏りや不足・睡眠不足・ストレス等と言われています。もしできてしまったら、無理に引っ張らずに、爪きりや小さなハサミ(眉毛カット用とか)でカットしたり、引っかかりや炎症が起こるのを防ぐため、絆創膏などで保護したりしましょう。

予防法としては、手洗いや入浴後の保湿、ハンドクリームや手袋で乾燥を防ぐ、栄養バランスを整える、特にたんぱく質、ビタミンA、B2、C、Eを取ると効果的です。

ささくれは、手の乾燥や栄養の偏り等を教えてくれる体からのサインです。たかがささくれ…などと侮ってはいけません。爪の周囲が傷つくとそこから細菌感染を起こして化膿することもあります。ひどくなる前に皮膚科を受診して対策を相談することも大事です。



◎ビタミンAを多く含む食品



◎ビタミンB2を多く含む食品



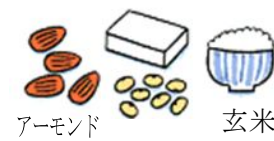
◎たんぱく質を多く含む食品



◎ビタミンCを多く含む食品



◎ビタミンEを多く含む食品



### 〇町会の皆様へ

本年度本校で行われた文化祭の様子などを載せています。どうぞ、ご一読ください。

北海道教育大学附属特別支援学校長 紀藤 典夫

### 小学部

小学部は、『パイレーツ オブ キリノメ～きりのめの海賊たち～』と題して19名の児童が海賊に扮し、意地悪な海賊団からお宝をゲットするために特技を使って力を合わせるという物語を発表しました。普段の学習の成果を十分に発揮して、ステージ上で、一人一人が積み木を積んだり、掃除をしたりして、特技を堂々と発表することができました。子どもたちは、たくさんの拍手をいただいたことで、自信につながったようです。ご来場の皆様、ご声援ありがとうございました！



### 中学部

中学部はステージ発表と製品販売を行いました。ステージ発表では、「ルパン三世のテーマ」と「名探偵コナン メインテーマ」を器楽演奏したり、全員でSEKAI NO OWARIの「RPG」を歌ったり、よさこいソーランに取り組んだりするなど、日常の学習の成果を存分に発表することができました。製品販売では、進路・作業のリサイクル班で制作したはぎやカレンダーセット、調理班で制作したクッキーの販売などを行い、接客や会計、作業実演の仕事に取り組むなど、自分の役割をしっかりと果たせました。大きな達成感や満足感、自信が得られた文化祭になりました。ありがとうございました。



### 高等部

高等部は、ステージ発表と製品販売を行いました。表現の発表では、全員がハンドベル、トーンチャイムの2班に分かれ、ハンドベル班はオズの魔法使いの「Over the Rainbow」を、トーンチャイム班は朝ドラ「花子とアン」の主題歌「にじいろ」を演奏しました。選択の発表では、ミュージックでは、歌やボディパーカッションを、スポーツでは、「恋ダンス」を踊りました。アートの生徒は、これまで制作した絵画などをスクリーン上映と作品展会場で発表しました。製品販売も大盛況の中、多くのお買い上げをいただき、売上目標額を達成し、生徒たちも大きな達成感を得ることができました。



### 12月の行事予定

日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
1日	金	公開研事前準備(11:30下校)	15日	金	合格者発表
2日	土	公開研究協議会	18日	月	授業参観(～20日)(高等部) 体重測定(小学部・中学部)
4日	月	振替休業日			
6日	水	学部・学級懇談会(小学部) 親子レク(小学部・高等部)	19日	火	体重測定(高等部)
7日	木	全校朝会	20日	水	学部・学級懇談会(中学部・高等部) 学校評議員会
8日	金	親子レク(中学部)	21日	木	おたのしみ集会
11日	月	産業現場実習Ⅲ期(～22日)	22日	金	第2学期終業式(10:45下校) PTA茶話会(冬季休業～1月17日)
12日	火	入学者選考事前準備(6時間放課)			
13日	水	入学者選考(小学部・中学部)			
14日	木	入学者選考(高等部)			



# 学校だより

つよく あかるく すなおに

学校教育目標

人とかがわり合いながら 自分の良さを発見し助け 地域で生きる児童生徒を育成する



第9号

北海道教育大学附属特別支援学校 平成29年11月24日 (金) 発行

## 「ささくれ」について

養護教諭 鈴木 美喜子

冬が来て、冷たい風が吹き空気が乾燥するようになりました。ストーブやヒーターなどの暖房器具を使うとさらに乾燥しますが、乾燥は風邪を引きやすくなるだけでなく、皮膚にとっても影響を及ぼします。

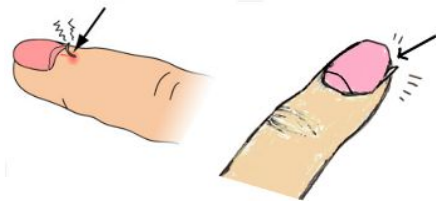
例えば最近、保健室でよく見られるのがささくれです。中には、ささくれが気になって、引っ張りすぎて血がにじんだり、爪切りで丁度良い具合にカットできたりするまで何度も保健室に来る人もいます。

ささくれとは、爪の周りの皮膚がむけてしまっている状態で、西日本の方では「さかむけ」とも呼ばれているようですが、意味は同じです。

なぜささくれが出来るかというと・乾燥・栄養の偏りや不足・睡眠不足・ストレス等と言われています。もしできてしまったら、無理に引っ張らずに、爪きりや小さなハサミ(眉毛カット用とか)でカットしたり、引っかかりや炎症が起こるのを防ぐため、絆創膏などで保護したりしましょう。

予防法としては、手洗いや入浴後の保湿、ハンドクリームや手袋で乾燥を防ぐ、栄養バランスを整える、特にたんぱく質、ビタミンA、B2、C、Eを取ると効果的です。

ささくれは、手の乾燥や栄養の偏り等を教えてくれる体からのサインです。たかがささくれ…などと侮ってはいけません。爪の周囲が傷つくとそこから細菌感染を起こして化膿することもあります。ひどくなる前に皮膚科を受診して対策を相談することも大事です。



◎ビタミンAを多く含む食品



レバー

◎ビタミンB2を多く含む食品



緑黄色野菜

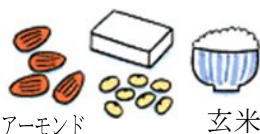
◎たんぱく質を多く含む食品



◎ビタミンCを多く含む食品



◎ビタミンEを多く含む食品



アーモンド

玄米

### 小学部

小学部は、『パイレーツ オブ キリノメ～きりのめの海賊たち～』と題して19名の児童が海賊に扮し、意地悪な海賊団からお宝をゲットするために特技を使って力を合わせるという物語を発表しました。普段の学習の成果を十分に発揮して、ステージ上で、一人一人が積み木を積んだり、掃除をしたりして、特技を堂々と発表することができました。子どもたちは、たくさんの拍手をいただいたことで、自信につながったようです。ご来場の皆様、ご声援ありがとうございました！



### 中学部

中学部はステージ発表と製品販売を行いました。ステージ発表では、「ルパン三世のテーマ」と「名探偵コナン メインテーマ」を器楽演奏したり、全員でSEKAI NO OWARIの「RPG」を歌ったり、よさこいソーランに取り組んだりするなど、日常の学習の成果を存分に発表することができました。製品販売では、進路・作業のリサイクル班で制作したはぎやカレンダーセット、調理班で制作したクッキーの販売などを行い、接客や会計、作業実演の仕事に取り組むなど、自分の役割をしっかりと果たせました。大きな達成感や満足感、自信が得られた文化祭になりました。ありがとうございました。



### 高等部

高等部は、ステージ発表と製品販売を行いました。表現の発表では、全員がハンドベル、トーンチャイムの2班に分かれ、ハンドベル班はオズの魔法使いの「Over the Rainbow」を、トーンチャイム班は朝ドラ「花子とアン」の主題歌「にじいろ」を演奏しました。選択の発表では、ミュージックでは、歌やボディパーカッションを、スポーツでは、「恋ダンス」を踊りました。アートの生徒は、これまで制作した絵画などをスクリーン上映と作品展会場で発表しました。製品販売も大盛況の中、多くのお買い上げをいただき、売上目標額を達成し、生徒たちも大きな達成感を得ることができました。



## 12月の行事予定

日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
1日	金	公開研事前準備 (11:30下校)	15日	金	合格者発表
2日	土	公開研究協議会	18日	月	授業参観(～20日) (高等部) 体重測定(小学部・中学部)
4日	月	振替休業日			
6日	水	学部・学級懇談会 (小学部) 親子レク (小学部・高等部)	19日	火	体重測定 (高等部)
7日	木	全校朝会	20日	水	学部・学級懇談会 (中学部・高等部) 学校評議員会
8日	金	親子レク (中学部)	21日	木	おたのしみ集会
11日	月	産業現場実習Ⅲ期 (～22日)	22日	金	第2学期終業式 (10:45下校) PTA茶話会 (冬季休業～1月17日)
12日	火	入学者選考事前準備 (6時間放課)			
13日	水	入学者選考 (小学部・中学部)			
14日	木	入学者選考 (高等部)			

