

# 学校だより



—— つよく あかるく すなおに —— 第3号  
学校教育目標  
学ぶことを楽しみ、次の学びに意欲がもてる子どもを育てる

北海道教育大学附属特別支援学校 平成30年5月25日（金）発行

## 心と体の調子を整え、元気に過ごしましょう！

養護教諭 塩村 文子

連休が明けて、気温の高くなる日も続き、外での活動が楽しめる季節となりました。

一方、花粉症やアレルギー症状、紫外線によるお肌のトラブル、気候の変化による「偏頭痛」、環境の変化の疲れから心と体の健康を崩しやすい時期でもあります。

春から夏にかけて元気に過ごすための健康管理のポイントをいくつかご紹介します。

### 【お茶での花粉症対策】

抗アレルギー薬の服用や外出時のマスク着用など対応をされている方も多いと思いますが、日常的にできることとして「お茶」を積極的に取り入れることもお勧めします。

茶葉には、タンニン（カテキン類）、ビタミンC、テアニン、カフェイン、ポリフェノールなどいろいろな成分が含まれています。特にカテキンは、アレルギーを抑える作用があるとされているため効果的です。

### 【皮膚トラブル対策】

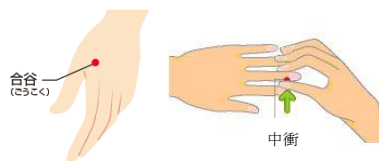
太陽からの地上に届く紫外線が増加する季節です。曇りの日でも、外での活動のときには、日焼け止めや帽子をかぶるなどの対策や、バランスのとれた食事（辛い・脂っこい・甘いは避ける）、十分な睡眠も大切です。また、アトピーなどの皮膚のトラブルは、季節によって異なる場合も多いので、日頃からどんなときにできやすいかをチェックして、事前に対策することも必要です。（ストレス・食生活・発汗・環境・スキンケアなど）

□■肌の良い食べ物■□



### 【体調を整える対策】

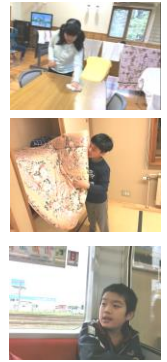
だるくて眠気が強い、頭痛（偏頭痛）や胃腸の調子も良くない、なんとなく気持ちが落ち着かないといった症状がみられたときに、症状をやわらげるツボを押してみることも気分転換になって良いかもしれません。



私自身も赴任して2か月が経ち、ようやく慣れてきたところです。日ごろから適度な休息と運動、「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを大切に、これからも元気に子どもたちとかわっていきたいと思いますので、よろしくお願ひします。

### 小学部の様子

3組（4・5・6年生）のきりのめの家での宿泊学習がありました。日中活動では5・6年生の修学旅行の練習を兼ねて、函館駅から新函館北斗駅までJRに乗るという体験をしました。初めてJRを利用する児童もいて、ハラハラドキドキのミニ旅行でした。新函館北斗駅ではソフトクリームとジュースの好きな方を選んで食べました。どちらにするか迷いながらも、しっかり選ぶことができました。ご飯のときは、5・6年生の児童の中には、配膳のお手伝いに自分から取り組む様子が見られ、日常の学習を生かすことができました！



### 中学部の様子

5月18日（金）に春の遠足がありました。当日は天候が悪く、大学バスに乗って南茅部にある函館市縄文文化交流センターに行きました。館内では、学級ごとに国宝「中空土偶」や縄文土器、縄文文化に関わる展示を見学しました。体験学習ではメニューを選び、ミニチュア土器作りと縄文ペンダント作りに臨みました。粘土で自分なりの土器を作ったり、石を研磨して勾玉を作ったりするなど、皆さん熱心に活動していました。見学と体験の後には、近隣のスポーツセンターに場所を移して、おやつと昼食のお弁当を食べました。天候は悪かったですが、有意義な遠足になりました。



### 高等部の様子

5月11日（金）に本年度1回目の大野農業高等学校との交流及び共同学習を実施しました。初めてペアの大農生と会ったときには、お互いに相手の様子を伺い緊張した様子が伝わってきましたが、作業が始まると、優しく丁寧に教えてくれる大農生との距離が縮まり、笑顔で楽しく作業を進めていました。高1はジャガイモ、高2はスイートコーン、高3はエダマメの種植えを行い、今から秋の収穫を楽しみにしています。次回は7月12日（木）です。本校で進路・作業（4種作業）の授業を一緒に行う予定で、すでに大農生との再会を心待ちにしている生徒も多いようです。



## 6月の行事予定

日	曜日	行 事	日	曜日	行 事
1日	金	開校記念日	19日	火	介護等体験・小児実習②（～20日） 体重測定（中学部）
4日	月	夏服衣替え（～8日） 沖川小学校交流（小学部）	20日	水	体重測定（高等部） PTA常任委員会②
5日	火	眼科検診 全附P連北海道総会（札幌）	21日	木	耳鼻科検診 高等部宿泊学習①（～22日）
6日	水	歯科検診	26日	火	体育祭全体練習
12日	火	介護等体験・小児実習①（～13日）	27日	水	体育祭総練習
14日	木	中学部宿泊学習①（～15日）	30日	土	きりのめ体育祭
15日	金	PTA校外清掃・花壇整備・茶話会 学校見学会①			
18日	月	体育祭特別時間割開始（～29日） 体重測定（小学部）			

