



学校便り第4号のテーマは「健康」です。

「健康」とは、単に病気や虚弱が無い状態ではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態のことです。これは、1948年に発効されたWHO（世界保健機関）憲章で定義されたもので、世界中で広く用いられています。健康は、単なる「状態」ではなく、個人や社会が変化させられる「力」や「資源」と捉える視点もあります。「健康」を維持・増進するためには、食事、睡眠、運動といった三要素が重要であり、これらは相互に関連し合っています。

最近「ウェルビーイング (Well-being)」という言葉をよく耳にします。2015年の国連サミットで採択されたSDGsにより再注目を集めました。「ウェルビーイング (Well-being)」とは、身体的・精神的・社会的に良い状態にあることをいい、短期的な幸福のみならず、生きがいや人生の意義など、将来にわたる持続的な幸福を含む。と定義されています。社会の多様化が進み、子どもたちが抱える厳しさや困難が変化する中、教育においても「ウェルビーイング」を実現しようとする気運が高まっています。これまで、日本の教育では、知識・技能を習得して正確に再現する力が重視される傾向がありました。これから求められる力は、興味あることや好きなことに夢中になる経験を通じて獲得されることが多いと言われます。学校や家庭、地域社会で子どもたちが興味あることで思い切りチャレンジできるよう支援することで、子どもたちは試行錯誤しながらやりきって「ウェルビーイング」を高め、将来の「ウェルビーイング」に結びつく力を取得していくでしょう。教育に関連する「ウェルビーイング」の要素には次のものが含まれます。○自己肯定感 ○心身の健康 ○幸福感 ○協働性 ○社会貢献意識 ○学校や地域でのつながり ○自己実現 ○安全安心な環境 ○多様性への理解 ○利他性(自分だけが得するのを避けて他者の利得を尊重すること) ○サポートを受けられる環境 です。

慶應義塾大学ウェルビーイングリサーチセンター長等を務める前野隆司さんと前野マドカさんご夫婦は「幸福学」の研究をされています。お二人の提唱する幸福を支える『4つの心的因子』は、①「やってみよう」因子、②「ありがとう」因子、③「なんとかなる」因子、④「ありのままに」因子です。お二人がセミナーで「自分に対してありがとうと言いたいことは?」と尋ねても、答えられない人が多いそうです。「ありがとう」と言われるに値することを日々の生活の中で行っているのに、特に日本人は謙虚・謙遜といった特性が強いようだ、更には、仮に人が「ありがとう」と言ってくれたとしても、謙虚・謙遜といった特性により「ありがとう」を真正面から受け取っていない。「ありがとう」には大きなパワーがあるのにもったいない。自分で自分を褒めるということでも良いのです。こうしたことで、自己肯定感が上がり、心を安定させることにつながります。そして他者に対しても「ありがとう」を見つけて伝えることで、あなたを取り巻くみんなの自己肯定感が上がり、心を安定させることにつながる。と述べています。

安全・安心な学校をベースに、子どもたちが「今日一日楽しかった」と満足感を持ち、「明日は学校でこれをしよう」と楽しみに思う学校となるよう取り組んでまいりました。今年度も子どもたちのかがやく姿をたくさん見ることができました。本校の教育活動に教育パートナー(協働支援者)として御理解御協力をいただき、ありがとうございました。

今後も、人とのつながりや目標の達成などから得られる自己肯定感を基盤として、主体性(含む、意欲)や創造力を育み、持続可能な社会の創り手の育成を目指します。 校長 片岡佳美

自立活動～『よりよく生きる』～

特別支援教育では『自立活動』という領域があり、子どもたちが自分たちの力を可能な限り発揮し、人や物と上手に関わりながらよりよく生きていく力を身につけることを目指して支援・指導をしています。『自立活動』には、コミュニケーションや心理的な安定、身体の動きなど6つの項目があり、様々な視点から児童生徒一人一人のよりよく生きていく力を設定し、学校の教育活動全体を通じて日々支援・指導しています。

小学部では『身体の動き』をテーマにした授業で、体を動かしたりリラックスしたりすることで、自分の体について知り、動かし方や力の抜き方を学んでいます。始めはぎこちなかったけれども、繰り返し取り組むことで徐々に自分の身体をコントロールしたり、力を抜いたりすることが上手になってきました。

中学部では3年生が朝トレの後に、生活のつまづきを認知面からアプローチする『コグトレ』に取り組んでいます。見る力、想像する力が育つとともに、朝トレ（動）と机上の学習（静）の時間を続けて取り組むことで、自分の気持ちをコントロールする力がついた生徒が増えています。

高等部では卒業後を見据えた生活を目指し、セルフチェックの方法を教師と一緒に取り組みながら、生徒自身が自分の心や体の変化に気付き、対処できる力を付けられる取り組みをしています。自分の状態を視覚化することで、変化に気付いたり対処法を考えたりすることができるようになってきています。

心と体はつながっていて、どちらも健康には大切なものです。これからも心と体が元気で、自分の力を可能な限り発揮できるように教育活動全体を通じて取り組んでいきます。

自立活動課長 森美佐緒



体力の向上を目指して～健康関連体力って？～

近年では、運動不足に起因する生活習慣病が増大していることから、その予防や治療、QOL（生活の質）の維持・向上に関係する体力要素が注目されています。それは心肺持久力、筋力・筋持久力、柔軟性、身体組成の4つの要素で構成された「健康関連体力」です。

心肺持久力は、長時間にわたって身体活動を可能とする能力です。心肺持久力の低下は日頃の運動不足が推測され、肥満や高血圧、糖尿病等の生活習慣病にかかる確率を高めめます。

筋力・筋持久力は「座る、立つ、歩く」などの日常生活の基本となる動作に深く関係しています。筋力の低下は筋肉や関節にも負担がかかることから、腰痛や肩こり、膝痛の原因にもなっています。

柔軟性は関節の可動域を高くし、生活動作をスムーズにします。関節の可動域が制限されれば様々な動作（物の上げ下ろし、衣服や靴の脱着など）に支障をきたします。また、少しの動作でも関節や筋肉に負担がかかり痛みが出ることにもつながります。

身体組成とは、身体を構成する成分（脂肪、骨、水、筋肉）のことで、体脂肪率が必要以上に高くないことが重要です。体脂肪率の増加は生活習慣病を誘発する大きな危険因子とされています。男性で25%、女性で30%を越えると危険信号です。

本校では、保健体育の授業を中心に学校生活全般で、在学中だけでなく卒業後にも自身の健康関連体力を自ら維持・向上できるように、体を動かすことの楽しさや体力を高める意義、体力を高める方法について知ったり身に付けたりすることを目指して指導しています。



体力づくり・筋力



柔軟性・巧緻性



バランスの良い食事



走る楽しさ・体力づくり

体育課長 山崎琢矢

学校給食週間 ～SDGs と給食～

1月24日から1月30日までの一週間は「全国学校給食週間」と定められています。食事に関わる方に感謝し、食べることの大切さについて考える一週間です。学校全国各地で学校給食に関するいろいろな取り組みが行われています。

今年度の本校のテーマは「SDGs と給食」でした。SDGs とは、2030 年までに世界中の人々が幸せに暮らすことができるようにするために 17 個の目標に向かって頑張っていこうという活動です。普段、給食室で取り組んでいる SDGs の取り組みを昼の放送や掲示物で児童生徒に紹介しました。

取り組みの一つ目は、「栄養バランス」です。SDGs には、「全ての人に健康と福祉を」という目標があります。健康で元気に生活するには、栄養バランスの良い食事が大切です。給食では、ご飯・パン・麺などの主食、肉・魚・卵などを使った主菜、野菜・きのこ・海藻などを使った副菜を揃えるようにしています。

二つ目は、「地産地消給食」です。「地産地消」とは、地元でとれた食材をその地域の中で売ったり買ったりする取り組みのことです。地元の人同士のつながりができたり、車で運ぶときに出る排気ガスを減らすことができたり、様々な場面で良い影響があります。学校給食週間では、静岡県内で作られた牛乳、お米、ツナ、黒はんぺん、豚肉、ネギを使用しました。地産地消を意識すると、旬の食べ物を味わうことにもつながります。

三つ目は、「エコ給食」です。320 人分の給食を作るとたくさんのごみが出てしまいます。野菜は 3 回水洗いしてから皮を剥かずに使ったり、魚は高压加熱処理をして骨まで食べられるようにしたりする工夫をしています。人気のある鶏肉の唐揚げでは、使った油はそのまま捨てずにリサイクルに出しています。回収された油はバイオディーゼル燃料に生まれかわり、トラックなどの燃料に再利用されています。

このような給食室の取り組みや工夫を知り、児童生徒は、残さず食べようとしたり、苦手な食べ物でも匂いを嗅ぐ子がいたり、栄養教諭に会うと「今日も給食をありがとう」と感謝の気持ちを伝えたりする姿が見られました。これからも給食を通して食べることの大切さを学び、食事に関わる方々に感謝し、「いただきます」「ごちそうさまでした」の言葉を大切にしたいと思います。



保健給食課 給食主任 小森知江美

令和6年度 高等部3年生(43人)進路先(2月末現在)

進路指導主事 小熊信敦

一般就労 (15人)	株式会社ノダ、株式会社トークインコーポレーション、株式会社小糸製作所、日承工業株式会社、中電ウイング株式会社、医療法人財団百葉の会、株式会社アサヒセキュリティ、株式会社ヤヨイサンフーズ、株式会社タカラ・エムシー、静菱テクニカ株式会社、株式会社ヤマザキフルーツ、清水冷凍株式会社、ウエルシアオアシス株式会社
福祉型大学校	カレッジまどか
就労継続支援 A型事業所(3人)	社会福祉法人恵和会就労支援ベアワーク、株式会社オノフ、合同会社クアチュオール ジョニーズキッチン、株式会社ライフプラス オリーブ、
就労継続支援 B型事業所(15人)	株式会社I.Sりあん、NPOセイセイ生き生きクラブ ハートランド、こーと株式会社はーろ、株式会社nanairo、株式会社nanairo Ginza、特定非営利活動法人しいの木 ワークステーションどんぐり、株式会社美緑 ACE16 清水袖師、合同会社イデオモーター エンプロイメント リハブ ベジモン
生活介護事業所 (3人)	株式会社富士山ドリームビレッジドリームステップ清水 社会福祉法人清水あすなろ福祉会ともの家、 障害者サポートセンターそら ここ、 特定非営利活動法人天使のはね えんぜる、 特定非営利活動法人たからじま テラス・からふる
職業訓練校など (2人)	静岡県立あしたか職業訓練校、あしたか太陽の丘 あまぎ学園

卒業生のみなさんへ

<小学部>

御卒業おめでとうございます。小学部6年生は今年1年「カッコいい6ねんせい」を合言葉に、様々な場面で一人一人に任された役割をしっかりと果たして、活動に取り組んできました。

1年生を迎える会、運動会、七夕集会とどの活動でも、リーダーとしてカッコよくがんばってきました。2月に、中学部が取り組んでいる「作業学習」に挑戦したときも、とても上手にできていました。これなら、中学部に行っても大丈夫！！先生たちみんなが思っています。

新しい生活のスタートにドキドキすると思いますが、自信をもって「中学生」になってください。黄色帽のみんななら、きっと

だいじょうぶ！！

小学部のみんなが見守っています。



保護者のみなさまにとっては、きっとあっという間の6年間だったのではないのでしょうか？6年間使った黄色い「健康手帳」を見るとどの子もとても大きくなったなあと思います。子供たちは体だけでなく、内面もとても成長しています。これからも子供たちの可能性を信じて、そっと背中を押してあげてください。御卒業おめでとうございます。

小学部6年主任 江田紀美子

<中学部>

「めざせ！すてきな3年生」 この学年目標を合言葉に卒業に向けて、自分で決めた個人目標の確認や振り返りを朝や帰りの会で行い、自分からできる行動が増えました。朝のトレーニングでは自分で周数を決めて取り組み、その後、プリント学習（コグトレ）を行ったことで、「体力」や「見る・聞く・想像する」力が向上しました。静岡の自慢を実際に確認するために行った静岡市への校外学習、徳川家康が関わった建造物や静岡と同じお茶が自慢であることを確かめに行った京都府への修学旅行と、自慢の学習がつながり、広がりました。学習したことを確かめに行きたいという思いを、自分たちで部主事の先生に伝えることもできました。また、高等部入学者選考検査に向けて実践練習を繰り返し行い、合格することができました。

日々積み重ねた学習や体験的な学習などのすべてが大きな成長につながったと思います。卒業式では、成長した「すてきな3年生」を見せてくれることでしょうか。まだまだ成長の道の途中、新たな進路先で、更なる成長を期待しています。御卒業おめでとうございます。

中学部3年主任 加藤秀文



<高等部>

長いようであっという間の高等部3年間の生活も、3月7日(金)の卒業式をもって最後となります。これまでの12年間、保護者の皆様には、毎日「いってらっしゃい」と学校へ送り出していたこと、支え続けてくださったことに大変感謝しております。成長期・思春期にあたる学生生活は、様々な出来事を乗り越え、心も身体も大きくなったのではないかと思います。

先日の道徳の時間に、こんな話をしました。

『人生はマラソン』…よく耳にする言葉だと思います。この高等部卒業というのは、人生の分岐点にあたります。社会に旅立つ皆さんに伝えておきたかったのです。私の経験上のマラソンは、距離・コース・ゴールが決まっていて、長く苦しい思いで走ったことです。走り続けなければ、ゴールに辿り着けず、終われない。人生も本当にそうなのではないでしょうか？そんなことないですよ。苦しいこともあれば楽しいことだってある。進む道は決まっていらない。自分で判断して、選択して決めていけばいい。失敗してもいい、寄り道してもいい、誰かと比べなくていい。

どんな未来を切り開いていくのか、私はとても楽しみにしています。みなさんの活躍を、学校から応援しています！

学校生活の大切な最後の一年間に携わらせていただけたこと、一緒に過ごした時間は忘れません。ありがとうございました。御卒業おめでとうございます。

高等部3年主任 藁科亜由美