



校内は、毎日児童生徒の明るく元気な笑顔と声であふれています。

特別支援学校には、遊びの指導、生活単元学習、作業学習といった、学校生活を意欲的に過ごすための独自の学びがあります。それぞれの年齢に応じて、こどもたちは日々さまざまな挑戦を重ねています。今月は、こうした学びをより豊かなものにするために、すべての基盤となる「健康」について考えてみたいと思います。

「毎朝決まった時間に起き、朝食をとって登校する」——この朝の習慣こそが、充実した学校生活の第一歩です。「元気の源」が十分な睡眠と食事であることは言うまでもありません。もし朝食がとれない理由が「食欲がない」「ゆっくり食べる時間がない」といったことである場合、まずは睡眠時間がしっかりと確保できているか、見直してみる必要があるかもしれません。

専門家によると、睡眠の課題には次の3つがあるとされています。

## 1 入眠

ベッドに入ってから30分以内で眠れていますか？

## 2 中途覚醒

夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか眠れなくなっていますか？

※トイレ等で起きてその後すぐに眠れる場合は心配ありません。

## 3 早期覚醒

起きる予定の時刻より、極端に早く目が覚めてしまいませんか？



これらの中で1つでも気になる点がある場合は、一度専門の医療機関に相談してみるのも一つの方法です。また、睡眠時間は足りていても、眠りが浅いために日中に強い眠気が出るケースもあります。気になる症状がございましたら、お近くの睡眠外来などを調べてみてください。

お子様が毎日をベストな状態で過ごせるよう、ぜひ学校とも密に連絡を取り合いながら、一度睡眠の様子について振り返ってみませんか。



副校長 植松 隆洋

## 清特アルバム



### 【ジャンボひまわり】

小学部6年生が育てました。

大～きく育ち、きれいな花が咲きました！



### 【みんなのかだん】

中学部美化委員が、地域ボランティアさんと花苗を植えました♪



## ～こどもたちを支える ICT～

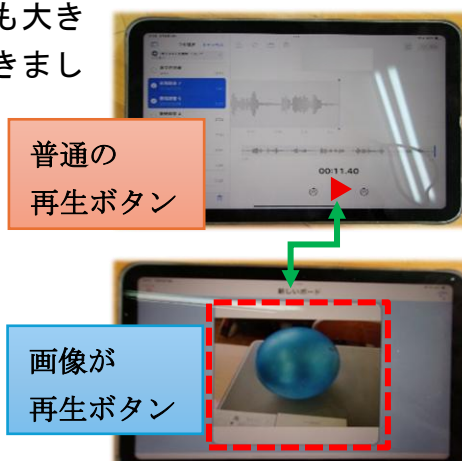
特別支援教育では『自立活動』という領域があり、こどもたちが障害の状態や発達の段階などに応じて、主体的に自己の力を可能な限り発揮し、他者の援助や支援を受けながら、よりよく生きていく力を身に付けることを目指した活動に取り組んでいます。



今回は、こどもたちが自分の力を可能な限り発揮し、人や物と上手に関わる手助けをしてくれる ICT 機器を活用した学習についてお伝えしたいと思います。

高等部の新入生歓迎会に向けて、パワーポイントを使って自己紹介のスライドを作成しました。自分で文字の色や画像の配置などを工夫し、自分らしさを表現した素敵な自己紹介をすることができました。また、自己紹介の言葉をタブレット端末のボイスメモ機能を用いて、再生して伝えようとする生徒がいました。しかし、いざ再生ボタンを押そうとしてもボタンが液晶上にあり、さらに小さいため押すことが難しいことに気付きました。そこで、Drop Tap アプリを用いて、再生ボタンを生徒の好きなボールの画像に変更し、画像を押せば音声再生されるようにしました。好きなボールなので意識が向きやすく、見た目も大きくなって押し易くなり、当日も自己紹介の音声を流すことができました。アプリ一つで環境を調整することができるようになり、本当に素敵な時代になったと感じています。

ICT 機器を活用することで、自分の力を広げたり、力を発揮できるように環境を整えたりする等、色々とできることが増えます。他にも Drop Tap アプリを用いてコミュニケーションをとったり、国語・算数の学習に取り組みやすくしたりしている事例があります。ICT 機器の使い方に悩んだら、一度御相談ください。一人一人に合わせた自分の力を可能な限り発揮できるような使い方を一緒に考えていきます。



自立活動課 隅田 浩之



## ～熱中症を予防しましょう～



気温や湿度が高くなるこれからの時期は、熱中症に注意が必要です。熱中症は屋外だけでなく、室内でも発生することがあります。特に、梅雨明け直後など暑さに慣れていない時期や、睡眠不足や朝食の欠食、体調不良、水分不足なども熱中症のリスクを高めます。

熱中症になると、めまいや立ちくらみ、頭痛、吐き気、体のだるさなどの症状が現れます。症状が進行すると意識障害につながることもあり、早めの予防と対応が大切です。

予防には、こまめな水分補給、十分な睡眠、朝食をしっかり食べることが基本です。また、帽子の着用や適度な休憩を心掛け、体調が優れないときは無理をしないようにしましょう。

本校では、暑さ指数（WBGT）を測定し、運動や屋外活動の内容や時間を調整するなど安全を最優先に教育活動を行っています。

また、適切な休憩や水分補給を取り入れながら、児童生徒が安心して学校生活が送れるように努めています。

御家庭におかれましても、十分な睡眠や朝食の摂取、登校前の体調確認など、熱中症予防への御協力をお願いいたします。また、涼しい時間帯を利用して散歩や外遊びなどを行い、無理のない範囲で暑さに体を慣らしいきましょう。

体育課 山崎 琢矢



## 小学部

### 笑顔あふれた小学部運動会～競技も応援も全力で～

6月初旬の「小学部運動会」。温かい声援と拍手の中、こどもたちは練習の成果を思う存分に発揮することができました。運動会を通して、多くの学びがありました。

**1年** 徒競走に挑戦。呼名で返事、ゴールのコーンにタッチなど、がんばりポイントを学びながら繰り返し練習をしました。全員、自分でゴールすることができました！



**2年** 図工の時間にペイントしたトンネルを、低い姿勢で通り、台に上ってジャンプで着地する障害物走に取り組みました。障害物に応じて身体の動きを変え、ゴールすることができました。



**3・4年** 二人で運転するバスに動物たちを乗せて、動物園まで運びます。バランスをとって、歩調を合わせて…でもレースに勝ちたいから急いで…。練習を重ねる中で、ペアを意識した動きができるようになりました。



**5・6年** 勝つためのポイントを考え、ペアとペースを合わせて、何度も練習。出番を分かって準備をし、ペアで言葉を掛け合いました。競技の準備や片付けもみんなで協力して行ってきました。当日は、大接戦！会場全体が盛り上がりました。



小学部主事 今村 美香

## 中学部

### スポーツフェスティバル～最高の景色をみんなで～

中学部全体の親睦を高めることを目的として6月11日（木）に、第二回 中学部スポーツフェスティバルを開催しました。1組赤、2組緑、3組紫に分かれ、学年種目と学部種目を行いました。

1年生の「シューティングラッシュ」では、的まで走り、見事に入ったら喜び、外してしまっても走って戻って次の友達につなげる姿がとても印象的でした。

2年生の『台風の日』では、「バーを持つ」を合言葉に声を掛け合いながら協力して取り組みました。コーンで回り、ゴールまで駆け抜ける姿が素晴らしかったです。

3年生の『ボール運びリレー』では、仲間同士でフォローし合いながらボールを落とさないように運び、3年生のチームワークの良さが光っていました。

学部種目『大玉転がし』では、声を掛け合いながらペースを合わせて走る姿が見られました。また、運営にも生徒たちが主体的に関わりました。仲間と協力して、中学部全員で「最高の景色」を見ることができました。

当日は、温かい御声援ありがとうございました。そして今年も、写真をスクールカメラマンの望月様に撮影していただきました。



中学部主事 香月 文吾

# 高等部

## 地域のために私たちができること ～高等部1年・三保松原での地域貢献活動～

高等部1年生は、総合的な探究の時間に、私たちの地域が誇る世界文化遺産「三保松原」が直面している課題について学びました。生徒たちは「自分たちに何ができるか」を話し合い、ゴミ拾い、松ぼっくり拾い、三保松原の良さを宣伝する、などのアイデアを出しました。その中で、松葉が堆積すると虫が湧いたり他の植物が生えたりして、松の生育を阻害してしまうという事実を知り、実際に三保松原で「松葉かき」を行うことにしました。

6月12日の松葉かき当日は、友達と声を掛け合って協力しながら活動し、午前中だけでゴミ袋106袋分の松葉を集めることができました。生徒たちからは「まだまだたくさんあるから、午後はもっと集めたい!」「松原がきれいになってすっきりした。」などの声が聞かれ、充実した表情が印象的でした。残念ながら、昼に突然の雷雨に見舞われ、午後は室内での探究活動になりましたが、生徒たちにとっては地域の環境を守る大切さを肌で感じられた貴重な機会となりました。

高等部 高橋 美佐紀



## 交通安全教室～交通安全意識を高める～

小学部

交通安全に関する法律や公道におけるルールやマナーを学び、安全に通行するための態度を身に付けることを目的に、小学部は5月11日(月)に、中学部は5月1日(金)に、高等部は4月30日(木)に、各学部交通安全教室を実施しました。

当日は、静岡県清水警察署交通安全課の交通安全指導員の方々に来校いただき、講話や実技指導をしていただきました。

児童生徒のあらわれとして、横断歩道を渡るときには左右の確認や手を挙げることを意識し、渡り終えるまで手を挙げ続ける様子が見られたり、雨の日ならではの周囲の安全確認の仕方などを教えていただき、傘をさしての歩行に真剣に取り組んだりしていました。

講話や実技指導をとおして、改めて、児童生徒それぞれが日常生活の中で安全に行動するための交通安全意識を高めることができました。

生徒指導課 山本 裕子



中学部



高等部

