

学校紹介シリーズ(5)

室小学校を知って14!

室小学校は、児童数461人、教職員数30人の活気ある小学校です(平成25年9月30日現在)。校訓は「なかよく」「かしこく」「たくましく」です。本年度はそれを受けた行動目標「ふわふわ言葉で伝え合う」「考えながら聴く」「よく食べ よく遊ぶ」を全児童・職員で考えました。達成に向けて、全児童・全職員で声をかけ合って頑張っています。室小学校はたくさんの方の皆さんに支えられています。室っ子応援団の皆さんには、今年も通年の登下校の見守り、算数のコンパス指導、家庭科の調理・裁縫実習や朝の読み聞かせ、音読・計算指導などでお世話になっていきます。毎週木曜日の放課後は、翔陽高校生が学習ボランティアに来てくれ、子どもたちもそれを楽しみにしています。今年、NIE研究協力校にも指定され、朝自習での新聞の切り抜きをもとにした感想交流は、毎週盛り上がりしています。毎日7社の新聞が自由に読めるようになりました。職員もリリーススクラップをしたり、職員室に記事のストック掲示をしたりと、新聞を基にした話題が豊富になりました。また、10月25日には町指定研

●住所 大津町大字室1825
●問い合わせ ☎096(293)9201

究発表会がありました。「正確に読み、伝え合う力をはぐくむ国語科学習」をテーマに、魅力ある単元を貫く言語活動の設定を通して楽しく分かる授業を目指してきました。子どもと教師と一緒に魅力ある単元のゴールを決めて、それに向かって毎時の言語活動を充実させ、学習目標に迫るよう工夫してきました。考えを伝え合う場の工夫などをすることで、夢中になって話し合う場面を少しでも増やそうと研究を進めてきました。当日は、多くの皆さんの指導などを受けて、これまでの研究を振り返り、児童と共に喜び合うことができました。これからも、変化を続ける室小を見守ってください。

室小学校は、児童数461人、教職員数30人の活気ある小学校です(平成25年9月30日現在)。校訓は「なかよく」「かしこく」「たくましく」です。本年度はそれを受けた行動目標「ふわふわ言葉で伝え合う」「考えながら聴く」「よく食べ よく遊ぶ」を全児童・職員で考えました。達成に向けて、全児童・全職員で声をかけ合って頑張っています。室小学校はたくさんの方の皆さんに支えられています。室っ子応援団の皆さんには、今年も通年の登下校の見守り、算数のコンパス指導、家庭科の調理・裁縫実習や朝の読み聞かせ、音読・計算指導などでお世話になっていきます。毎週木曜日の放課後は、翔陽高校生が学習ボランティアに来てくれ、子どもたちもそれを楽しみにしています。今年、NIE研究協力校にも指定され、朝自習での新聞の切り抜きをもとにした感想交流は、毎週盛り上がりしています。毎日7社の新聞が自由に読めるようになりました。職員もリリーススクラップをしたり、職員室に記事のストック掲示をしたりと、新聞を基にした話題が豊富になりました。また、10月25日には町指定研



感想を楽しく伝え合っている子どもたち

栄養士からの一言

貧血を予防しよう

血液中の赤血球や血色素(ヘモグロビン)が正常より少なくなってしまう状態を貧血といいます。最も多いものは鉄欠乏性貧血です。

鉄含有量の多い食品には、レバー、牛もも肉、アサリ、ひじき、大豆、切干大根などがあります。鉄のほかにもヘモグロビンなどの材料になるたんぱく質、鉄の吸収を高めるビタミンCの摂取も大切です。ビタミンCの

●問い合わせ 役場健康福祉課 健康推進係(子育て・健診センター内)
☎096(294)1075

多い食品は、緑黄色野菜(ブロッコリー、にんじんなど)や果物などがあります。

無理なダイエットや偏食などにより貧血の人が増えています。食事からしっかりと必要な栄養素をとることが大切です。そのために動物性食品、植物性食品をバランス良く食べることがポイントです。

今回は、町で実施しているマタニティセミナーで好評なメニューを紹介します。

ヒジキと大豆サラダ(2人分)

| | | |
|-------|-----|--|
| 芽ヒジキ | 4g | 【1人分】 86kcal たんぱく質3.4g 塩分0.6g |
| にんじん | 20g | |
| 水煮大豆 | 20g | |
| ロースハム | 20g | |

- マヨネーズ 大さじ1
- 作り方**
- ①芽ヒジキは水に戻し、きれいに洗い、茹でる。
 - ②にんじんは千切にし茹でる。水煮大豆は水を切る。
 - ③ロースハムはせん切りにする。
 - ④全部をマヨネーズで和える。

※マヨネーズの作り方

| | | | |
|---|---------|------|----------|
| 卵 | 1個 | こしょう | 少々 |
| 酢 | 15~23cc | サラダ油 | 120~180g |
| 塩 | 4g | | |

ボウルに卵・酢・塩・こしょうを入れて油を少しずつ加えながら泡だて器やハンドミキサーでかき混ぜて作る。冷蔵庫保存で2~3日はもちます。

切り干し大根のナムル(2人分)

| | | |
|--------|-------|--|
| 切り干し大根 | 20g | 【1人分】 75kcal たんぱく質0.7g 塩分0.5g |
| 小ネギ | 14g | |
| パプリカ | 20g | 小さじ1 |
| ごま油 | 大さじ1弱 | |
| にんにく | 6g | |
| 赤唐辛子 | 少々 | |

作り方

- ①切り干し大根は水につけてやわらかくもどし、水気を切って食べやすい長さに切る。
- ②パプリカは千切りにする。小ネギは3cmの斜め切りにする。
- ③フライパンにごま油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけて、香りが出てきたら、切り干し大根を加えて炒める。しょうゆ・塩で調味し、パプリカを加えてさっと炒めて火を止めて小ネギを加えて和える。

大人の発達障害ってなあに？

—理解と支援のために(その7)—

近年、発達障害に悩む大人が増えています。発達障害は、比較的気づきにくく、本人の特性と周りの人の認識のギャップにより、日常生活に支障をきたす人が少なくありません。しかし、一方で本人の特性に合った仕事に就いてい

たり、職場や身近な所に「良き理解者」がいたりすることで、本人の持つ能力を発揮し、活躍している人もいます。今回は、発達障害の特徴や支援の方法について考えます。

周り本人が感じるギャップ

発達障害は脳機能の発達が関係する生まれつきの障害です。症状には個人差があります。

◆周りが感じる特徴

広汎性発達障害(自閉症、アスペルガー症候群)

- コミュニケーションをとることが苦手。
- 意思疎通や理解することが苦手。
- 急な予定変更に対応できない、パニックを起こす。
- 感覚の過敏性、鈍感さが見られる。

注意欠陥・多動性障害(ADHD)

- 多動性 おしゃべりが止まらない、落ち着きがない。
- 衝動性 不用意な発言をしてしまう。衝動買いをする。
- 注意力散漫 忘れ物やミスが多い。約束を忘れてしまう。

学習障害(LD)

読む・書く・計算する・聞く・話す・推論するなどのうち、特定の能力を学んだり、行ったりすることが難しい。

◆本人が思う特徴

- コミュニケーションの取り方がユニーク。
- 意思疎通や理解の仕方が独特。
- パニック状況に置かれやすい。
- 行動力があり、活発。

本人と周りの人との捉え方の違いが、障害となって現れています。

当事者の声

私の場合、自分のストレスや感情に鈍感なので、頑張りすぎてしまいます。そして、気づかないうちに急に肉体的にも精神的にも限界が来て、半年寝込み、摂食障害になったこともありました。

インタビュー

当事者会の相談員に話を聞きました。

本人の能力発揮のためには理解し合うことが大切です

リルビットは当事者同士の交流を通してお互いの悩みを語り合える場、自分を知る場であることを目指し発足しました。毎月定例会を開催していて、当事者や周りの家族など、それぞれの視点の意見を聞くことでお互いに障害特性の理解を深めています。また仕事や障害の事などで悩んでいることのアドバイスをお互いの経験から見つけることもあります。

本などによく書いてある発達障害の特性は「～が苦手」という形が多く、私たちが見えている「結果」のみが語られがちです。でも、その背景にある意図やメカニズムはさまざま、私には想像しにくいのが現状です。なので、サボっているのではないかと誤解を受けます。できるところとできないところなのでこぼこをお互いに気付くことで本人の能力発揮につながります。さらに、中立な立場でお互いの気持ちを代弁してあげる人がいると、理解しあえなかった部分のギャップを少しずつ埋めることができると思います。

当事者会では自分の特性を活かすためのテーマトークや、「コミュニケーションを試行錯誤する場」として東京の当事者会で開発された「イトコサガシワークショップ」を提供する予定です。障害の有無に関わらず場所の提供や運営の協力者を広く募集しています。



顧問相談員
(社会福祉士・保育士
・精神保健福祉士)
やまuchi ゆういち
山田 裕一さん

町でも発達障害に関する講演会を開催します

大津町健康推進大会講演会

「通常の学級にいる気になる子どもへの支援」

- ・講師 熊本大学教育学部教授 千川隆氏
- ・日時 11月17日(日) 午後3時~午後5時
- ・場所 子育て・健診センター

Little bitへの問い合わせはこちら

- ホームページ <https://sites.google.com/site/littlebitkuma>
- E-mail littlebitkumamoto@gmail.com
- 電話番号 090(4585)8859 (※顧問相談員直通: 山田さん)
- skype ID yuichi40

●問い合わせ 役場健康福祉課 福祉係 ☎096(293)3510