

学校紹介シリーズ(2)

大津北中学校を知って14!

梅雨空の6月25日、大津北中学校1年生153人が、大津支援学校と交流会を行いました。この行事は毎年2〜3回ずつ、「福祉」をテーマにした総合的な学習の時間に行っています。今回は大津支援学校の体育館で〇×クイズと貨物列車ゲームで交流をしました。クイズは「北中のクラスの数は12クラスである。〇か×か」「AKBの総選挙はいつか」などの問題が北中から10問、大津支援学校から2問出題されました。生徒たちはグループで話し合い、〇か×か書かれたカードを高々と掲げ、正解したグループは笑顔満面でした。貨物列車ゲームでは、実行委員のピアノと歌に合わせて移動して、向かい合ったグループの先頭同士がじゃんけんをしました。気合いの入ったじゃんけんが繰り返され、勝ち続けた先頭も誇らしげでした。明瀬先生は大津支援学校の生徒に抱きつかれ、坂本先生は二の腕をもまれ続け、先生も楽しんでゲームでした。閉会式では、両方の学校の代表が、「本当に楽しかったです。これからも交流を続けましょう」と感想を述べ合いました。

はいよ

●住所 大津町大字大津310番地
●問い合わせ ☎096(294)2310

大津支援学校との交流



貨物列車ゲーム

1年生は学校に帰ってから交流した生徒へ手紙を書きました。その中から、実行委員の原田さんの手紙を紹介します。ひかる君へ
今日は短い時間だったけど、ゲームをしたりして楽しかったです。ひかる君がデイズニーが好きということも分かりました。貨物列車が一番楽しかったです。ありがとうございます。
今後はスポーツやマラソン交流を計画しています。また、障害のある人や高齢者との接し方などを学習し、北の翼祭(文化祭)で、学んだことを壁新聞などで発表します。

子どもに合わせた支援が必要です

—理解と支援のために(その4)—

子どもの発達を促すためには、保護者の支援が必要です。「どうして言うことを聞かないの?」などと否定せず、子どもに合わせた方法を提案しましょう。

子どもを支援する4つのポイント

●子どもへの気づきと理解

子どもも「みんなと同じようにうまくできない」と悩んでいるかもしれません。子どもを観察し、悩みに気づいてあげましょう。

よくみられる特徴

- 特定の物へのこだわりがある
- 言葉の遅れがある
- 動作がぎこちない
- 集団行動がとれない



1. 気づいて理解しよう

●支援の方法・関わり方

子どもが得意なこと、苦手なことなどの特性をきちんと把握して、子どもに合わせた支援や療育に、将来を見据えて取り組んでみましょう。



「絵を使う」「具体的な言葉で伝える」などやり方を考えてみましょう。

3. できるやり方を教えよう

学校での様子を見てみよう

教育の日(毎月14日)に学校を見学して、集団の中で行動を見てみると、家庭では見えない部分に気づくかもしれません。また、集団を見ることで客観的に子どもをみる機会になります。



●保護者の心構え

子どもの状態を受け入れ、理解するのは保護者の心の負担も大きく、難しいことです。しかし、子どもの個性として認め、適切な支援をすることは、結果として子どもにもよい影響を与えることにつながります。



分からないことで悩むことがあると思いますので、お気軽にご相談ください。

2. 相談しよう

●子どもの心のケア

子どもが、うまくいかずにストレスをため込んで、自信や意欲を失っていませんか。



家庭内では、小さな成功体験の場をつくり、自信をつけさせることで精神的に解放される場面を作ることが大切です。さまざまな経験が子どもの自信につながります。

4. 経験を積み重ねて自信をつけよう

栄養士からの一言

梅雨が明けて毎日うだるような暑さが続いています。食欲減退、睡眠不足も追い打ちをかけて体調を壊しがちになっていませんか?アイスクリームにかき氷、ジュース類など冷たいものばかりを食べたりしていませんか?こんな時こそしっかりと食事をして暑さを乗り切りましょう。

夏バテ防止の食事は、秋に備えての体作りにもなります。旬の夏野菜はビタミンやミネラルを多く含み、身体に必要な栄養素がたくさん詰まっています。生活習慣病予防のためにも上手に野菜を取りましょう。夏野菜は、体内の熱を下げる効果があり水分やミネラルの補給にも効果的です。

今月の食材紹介 「夏野菜」

【ビタミンCで免疫力アップ】

免疫力を上げるということは、病気にかかりにくい体の状態を作り出すことです。今回は、夏野菜を利用して免疫力をつけて夏を乗り切りましょう。にんじんやにがうりのシャキシャキ感、青じその風味が食欲をそそります。かいわれは、植物の緑色の色素である葉緑素が多く、抗酸化力でガンの予防にも効果があり、悪玉コレステロールを減らす働きもあります。動脈硬化など生活習慣病が気になる人にはとってもらいたい野菜です。

●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

健康づくりお役立ちメニュー ごまだれの夏野菜そうめん

材料(2人分) (カロリー 254kcal (1人分) 塩分 1.2g)	
そうめん 200g	ミニトマト 2個
鶏ささみ 80g	ごまだれ
なす 200g	だし汁 1/4カップ
にんじん 20g	みそ 大さじ1
青じそ 2枚	みりん 大さじ1/2
にがうり 80g	ごま 大さじ1
かいわれ 少々	

作り方

- ① そうめんは堅めにゆでておく。
- ② 鶏ささみはゆでて、小さくさいておく。
- ③ なすは焼いて食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんは千切りにしてさっとゆでる。
- ⑤ にがうりは種を取り除き、半月切りにしてさっとゆでる。
- ⑥ 青じそは千切りにする。
- ⑦ 器にそうめんを盛り、鶏ささみと野菜をのせ、青じそ、かいわれ、ミニトマトを添えてごまだれをかける。



今回のごまだれは、町が実施している糖尿病予防教室で好評だったものです。好みでごま油を少々使うことで香りが豊かになりお勧めです。

相談窓口

- 相談支援センター
 - さくら ☎096(292)0114
 - ひまわり ☎096(294)1075
- 健康福祉課 福祉係
 - ☎096(293)3510
- 心理相談(子育て・健診センター)
 - ※要予約 ☎096(294)1075