



小学部 田村 花穂

ゆめものをせて

十日町市立ふれあいの丘支援学校

令和7年10月29日発行 vol. 6

令和6年度「いじめ見逃しゼロ標語・ポスター」金賞受賞小学部共同作品

10/18(土) 城ヶ丘ふれあいフェスティバル



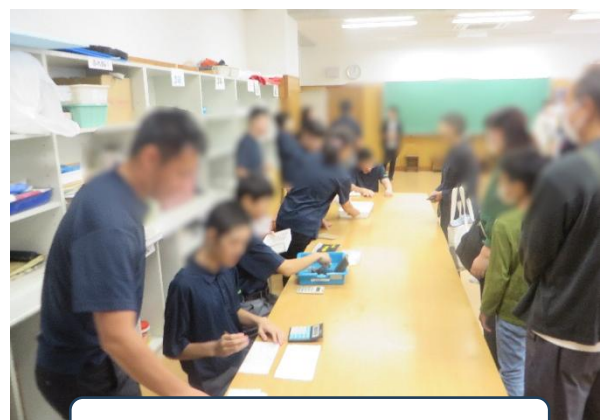
小学部発表『げんきに かっこよく たのしい
ふれあい列車 レッツゴー!』



中学部発表
『中学部2025 ～仲間と共に～』



交流発表
『いっしょにチャレンジ! いっしょにスマイル!』



中学部製品販売

10月18日(土)に、十日町小学校、ふれあいの丘支援学校の児童生徒が体育館に一堂に会し、令和7年度「城ヶ丘ふれあいフェスティバル」が開催されました。保護者の方、来賓の方がたくさん来校されたので、始めは緊張で硬い表情の子どもが多く見られました。しかし、いざ発表となるとこれまでの練習の成果を発揮し、最高のパフォーマンスを大観衆の前で披露することができました。堂々と発表する姿に一人一人の成長を感じました。十日町小4年生との交流発表は迫力もあり、感動的な発表でした。中学部は発表後に製品販売を行いました。職業基礎の学習で役割分担をしながら、根気強く取り組んだ製品を販売し、多くの保護者の方からご購入いただきました。大変ありがとうございました。生徒にとって、直接お客様とやり取りができるとても貴重な学習の機会となりました。



たくさんの人とのつながりに支えられて

校長 小林 浩子

秋の深まりとともに、10月18日に城ヶ丘ふれあいフェスティバルを開催しました。翌週の交流発表ふりかえりの会では、多くの子が前に出て、「緊張したけど楽しかった」「大きな声で歌えた」と、笑顔で感想を話しました。伝えたい思いにあふれる素敵なフェスティバルでした。

本番は、練習のとき以上に楽しそうな表情で、仲間と息を合わせて音を重ねる姿や元気いっぱい踊る姿、心をこめて歌う姿がとても印象的でした。また、十日町小学校4年生との交流発表、オカリナボランティアの方と中学部のコラボ、ボランティアの方による全校合唱の校歌の伴奏など、たくさんの方と関わる温かい時間もありました。交流発表では、これまでの交流活動を振り返るセリフを一緒に言ったり、ともに練習してきた振り付けで手を合わせたりする姿に、音楽がつないでくれる心の絆を感じました。子どもたちは、この交流の中でも「一緒にやると楽しい」「みんなに笑顔を届けたい」という気持ちを自然に育んでいました。



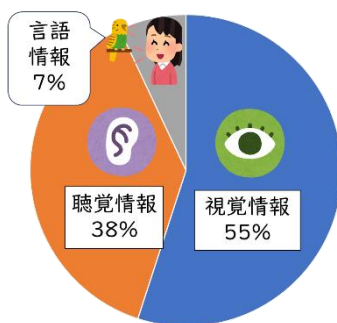
当日は、保護者の皆様にも入れ替えや準備にご協力いただき、客席からの温かい声援や拍手が、子どもたちの大きな力になりました。皆様の支えのおかげで、ステージの上の子どもたちは一人ひとりが輝いていました。この子どもたちの姿は、一朝一夕にできたものではありません。教職員の励ましや工夫に支えられながら、子どもたちが諦めずに練習を続けてきた成果です。この間、持久走記録会や城ヶ丘持久走大会に向けての練習も並行して行っていました。お家の方からは体調面の管理、ボランティアの方からは安全面の管理などを支えていただきながら、やってきた証です。少し大変なことも苦しいこともみんなで力と心を合わせて乗り越えていく子どもたちの力強さに感激し、支えてくれる人がたくさんいることに感謝申し上げます。

今週は「思いやり週間」もありました。フェスティバルで感じた“心を合わせる喜び”“相手を大切に思うあたたかさ”を、これからの学校生活の中にも広げていきたいと思います。お互いを大切にしながら、笑顔で過ごす毎日をみんなでつくっていきましょう。

～～～ 心について考える⑤ 「あたたかい空気で伝わる想い」 ～～～

フェスティバルでは、子どもたちの表情や声からあふれる想いが伝わってきました。心理学者のメラビアンは、人が受け取る印象のうち、言葉はわずか7%、声の調子が38%、表情などの見た目が55%を占めると述べています。

言葉よりも「空気」で心は伝わるのです。子どもたちは、大人の表情や声の響きに敏感です。相手を大切に想う気持ちは、言葉だけでなく表情やしぐさにも表れます。たとえば、子どもがうまいかず落ちこんでいるとき、そっと寄り添って見守るだけでも、その温かさは伝わります。心理学では、こうした「非言語的メッセージ」が信頼や安心を生み出すとされています。言葉をかけることが難しい場面でも、まなざしや姿勢に“伝わる力”があります。子どもたちは、大人のそんな空気を感じ取り、心を開いていきます。言葉だけでなく、声やまなざしにも“やさしさの音色”を添えてみませんか。



<メラビアンの法則>

保健の窓

風が冷たくなってきました。まだ体は、寒さに慣れていないため風邪や腹痛を起こしやすくなる時期です。生活習慣の基本である食事・運動・睡眠を見直して、感染症に負けない体を作りましょう。

感染症に負けない体を作ろう!



しっかり睡眠をとる

睡眠中、体内では多くのホルモンや免疫を活性化する物質が分泌され身体の回復を早めようとしています。睡眠時間は、人それぞれですが、つかれをためないように睡眠時間の見直しをしてみましょう。



適度に運動する

60分程度の軽・中度の運動をすることで、免疫力が高まるといわれています。早歩きウォーキング、ぶらぶらと散歩、隙間時間スクワットなどからたのしくはじめましょう。



たくさん笑う

笑うことで免疫細胞であるNK細胞が増加することがわかっています。毎日細胞は、入れ替わっています。笑うことにより体温を上げたり脳の活性化をしたり友達との会話を増やすことで細菌やウイルスをやっつけましょう。



発酵食品を食べる 納豆・味噌・ヨーグルトなど

免疫細胞の6・7割が腸管に集まっているといわれています。腸管は粘膜免疫としても重要な場所で腸内環境を整えることが大切です。発酵食品には善玉菌が含まれており、摂取することで腸内に善玉菌を増やす働きがあります。

(腸にやさしい生活しよう)

「腸活」という言葉を知っていますか? 「腸活」とは、健康のために腸内環境を整えることです。

大腸には約1000種類、約100兆個もの細菌が生息していると言われています。そうした腸内細菌の種類や分布のしかたは個人差が大きいのですが、大切なのは自分にとってよいバランスを整えることです。

腸内環境を整えるために、次のことに気をつけましょう。

- ☐ 寝起きにコップ1杯の水や白湯を飲む
- ☐ ヨーグルトや納豆などの発酵食品を積極的に摂る
- ☐ さつまいもやわかめなど食物繊維が多い食品を摂る
- ☐ 軽い運動やストレッチをする
- ☐ おなかのマッサージをする
- ☐ 生活リズムを整える(早寝早起き・朝ごはん)
- ☐ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスする)



今後の予定

11月の予定

3 (月)	文化の日
6 (木)	第2回学校運営協議会 商店街訪問発表会(中学部)
7 (金)	城ヶ丘持久走大会予備日(小学部)
8 (土)	秋のPTA環境整備作業 第2回同窓会
11 (火)	ふれあいミニジョブ①(中学部)
18 (火)	ふれあいミニジョブ②(中学部)
20 (木)	川西高特体験学習(中学部2・3年生)
23 (日)	勤労感謝の日
24 (月)	振替休日
26 (水)	中学部同世代間交流(川西中)
27 (木)	PTA運営委員会18:00～
28 (金)	フリー学習参観AM PTA学習会PM
※	小学部同世代間交流(西小) 17日(月)か20日(木)のどちらかに実施



お知らせ

P T A 三役から連絡

①県特別支援学校知的障害教育研究会

今年度第6分科会P T Aの発表をふれあいの丘支援学校P T Aが担当します。YouTube による動画配信の形で行います。ご興味がある方は、先日配付しました参加申し込み用紙をご提出ください。申込みいただいた保護者の方へ、後日 QR コードを配付いたします。

②11月28日(金)P T A 学習会

11月28日(金)、13:30 からP T A 学習会を行います。講師に、上越地区手をつなぐ育成会の会長松原義一様、副会長山川美香様からお越しいただきます。講演のテーマは『今聞いてほしい！将来困らないために知っておいてほしいこと～親としての経験から伝えたいこと～』です。数多くの学校等で講演をされており、様々な経験と知識をお持ちです。子どもたちの自立に向けた、福祉の制度や卒業後の就労や生活の準備に必要なことなどについて直接聞くことができる貴重な機会です。是非、多くの保護者の皆様からお越しいただけるとありがたいです。



十日町市立ふれあいの丘支援学校

〒948-0022 新潟県十日町市学校町1丁目614番地32
TEL 025-752-7471 FAX 025-752-7472
✉ tokamachi.fureai-ss@edu-niigata.ed.jp

