



ゆめをのせて

十日町市立ふれあいの丘支援学校 令和8年1月30日発行 vol.9
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

伝統行事(どんど焼き)を体験しました!!



クリーン活動(校舎外の除雪)をしました!!



2026年が始まり、早いものでもう1ヶ月が経とうとしています。今年は1月の積雪量が多く、校舎の周りにも例年以上に雪が積もっています。小学部、中学部では、冬の活動であるスキーやスノーシューなどの雪上活動がスタートしております。

小学部は、16日(金)に、小正月の伝統行事であるどんど焼き(さいの神)を行いました。ふれあいグラウンドに、昨年の秋にススキを刈り取り乾燥させたものを組み上げ、書初めのときにがんばって練習した用紙を入れて櫓を立てました。燃え盛る炎を見ながら、元気に過ごすことや、安全に過ごすことなどの願いを込めて、みんなでお祈りをしました。

中学部は、16日(金)に、クリーン活動を行いました。3学期のクリーン活動では、校舎周りの除雪と職員室の清掃を行います。校舎周りの除雪では、避難経路を中心に除雪を行いました。スコップやスノーダンプなどの道具を使いながら、重い雪をどかして道を作る仕事に取り組みました。職員室清掃では、職員室の床の汚れをスポンジを使って落とす仕事をしました。たくさんの職員から「ありがとう」と声を掛けられ、生徒はやりがいを感じた表情をしていました。



雪国妻有で育まれる学びと心

校長 小林 浩子

新しい年が始まりました。例年にない大雪となり、学校の周りも一面の雪景色に包まれています。移動などで大変な場面もありますが、子どもたちは雪国ならではの環境で、元気に学校生活を送っています。

1月は寒さが厳しく、体調管理や安全への意識が特に大切な時期です。手洗い・うがい、十分な休養、あたたかい服装などの健康管理に加え、雪道での歩き方や周囲への注意など、「自分の命を自分で守る行動」について、日々の生活の中で確認を重ねています。

小学部では、お正月行事の一つである「どんと焼き」を行いました。炎を囲みながら、一人一人のがんばりたいことや一年の無病息災を願い、仲間と一緒に過ごす楽しさや日本の伝統文化を感じる時間となりました。また、クロスカントリースキーやスノーシューなどの活動にも取り組み、寒さに負けず、楽しみながら体を動かしています。雪の中で活動する子どもたちの姿からは、元気に、そしてたくましく成長する様子がうかがえます。

大雪や寒さの中での生活や活動は、子どもたちにとって決して楽なことばかりではありません。思うように体が動かなかったり、うまくできなかつたりすることもあります。けれど、そうした中で、失敗した経験や途中で休みながらも「またやってみた」経験は、子どもたちの心の力を確実に育てています。

3学期は一年の中で最も短い学期ですが、1年間の学びや生活を振り返り、自分の成長に気付く大切な時期でもあります。「できたこと」だけでなく、「あきらめずに続けたこと」「助けを借りながら前に進んだこと」に目を向けることで、子どもたちは次の学年、次のステージへ向かう力を蓄えていきます。その一つ一つの積み重ねが、次の一步を踏み出す確かな土台となっていきます。3学期も子どもたちが自信をもって次の一步を踏み出せるよう支援していきます。本年も、保護者・地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

～～～ 心について考える⑦ 挑戦し直す中で心は強くなる ～～～

心理学では、困難や失敗があっても気持ちを立て直し、再び前に進むようとする力を「レジリエンス」と呼びます。「レジリエンス」は、困難を感じない強さではなく、安心できる人や環境に支えられながら、何度も挑戦し直す中で育ちます。これからの予測不能な社会を生きていく上で大切な力だと注目されています。できなかったときに受け止めてもらえた経験や少し休んでから再び挑戦できた経験は、「自分は大丈夫」「またやってみよう」という気持ちにつながります。その積み重ねが、失敗や困難に出会っても前に進むようとする心の力を育てていきます。うまくいかなかった経験や時間をかけてやり直した経験そのものが、心の力となるのです。



どんと焼き

支え合いの中で心は強く



中学部 スノーシュー

雪にも負けず、寒さにも負けず、挑戦がたくましさを育む



吉田 XC 競技場にて

保健の窓

全国的にインフルエンザが流行っていますが、本校は今日現在、インフルエンザにかかっている人はいません。今後も引き続き、手洗い・うがい・換気・適切な湿度・バランスの良い食事・睡眠などの予防対策をお願いします。

毎日の食事でよくかむ習慣をつけましょう

よく噛んで食事を食べると、私たちの身体にいいことがたくさんあります。特に子どもにとってよく噛むことは大切で、習慣として身につくと成長してからの健康な生活につながるすることができます。よく噛むとこんないいことがあります。

①味覚が発達する

よく噛むと素材そのものの味が良く分かるようになり、味覚の発達につながります。



②消化を助ける

よく噛むことは、食べたものを細かくするだけでなく、消化酵素がたくさん出て消化を助けます。



③頭の働きをよくする

しっかり噛むと神経が刺激され、脳への血流量が増加し、頭の働きが活発になります。



④歯並びをよくし、虫歯を防ぐ

しっかりと噛むことで顎が発達し、歯並びがよくなります。また、唾液がたくさん分泌され、虫歯を予防します。



⑤言葉の発音がはっきりする

口のまわりの筋肉を使うため表情が豊かになり、口をしっかりと開けて話すときれいな発音ができます。



⑥肥満の予防

しっかりと噛むことで満腹中枢が刺激され、食欲を抑制する効果のあるホルモンが分泌されます。



子どもの健やかな成長のため、普段の食事からよく噛むことを心がけましょう。

やってみよう! あいうべ体操



今後の予定

2月の予定

2	月	係活動がんばり週間(6日まで)
3	火	豆まきお楽しみ会(小学部)
5	木	邦楽の調べに親しむ会 和装体験(中学部3年生) PTA三役会
6	金	スノースポーツ体験学習(小学部)
9	月	外国語活動⑤
10	火	スノースポーツ体験学習(中学部)
11	火	建国記念の日
13	金	入学説明会
18	水	各種懇談会・学習参観 PTA三役引継ぎ会
19	木	全校朝会
23	月	天皇誕生日
24	火	ゆめのおかありがとうの会
26	木	スクールカウンセラー伊佐貢一先生 来校
27	金	十小4年生とのありがとうの会



お知らせ

書初めをしました!

新年を迎えて、小学部、中学部で「書初め」をしました。いくつかのお手本の中から自分の気に入った言葉を選んで書きました。筆を使って字を書くことに慣れていない子どもが多いですが、集中して気持ちを込めて、一文字一文字丁寧に書いている姿が印象的でした。書いた作品は雲花紙にきれいに貼って、それぞれのクラスで掲示しました。



スクールカウンセラー 伊佐先生が来校されます

26日(木) 13:30より、県のスクールカウンセラー伊佐貢一様が来校されます。児童生徒だけでなく、保護者の皆様の相談も可能です。相談、カウンセリング等をご希望の場合は、電話でも連絡帳でもかまいませんのでお知らせください。なお、相談希望が多い場合には、日程調整を行わせていただきます。あらかじめご承知ください。

担当：教頭 伊藤

いじめ見逃しゼロ 県民運動

深めよう 絆にいたる県民会議

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

