



題字 中学部 高井 幸陽

ゆめをのせて

十日町市立ふれあいの丘支援学校

令和6年9月30日発行 vol. 5

令和5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

9月12・13日 小学部 修学旅行 in 群馬



9月12・13日に、小学部修学旅行が行われました。群馬県の群馬サファリパークや達磨寺、伊香保おもちゃと人形自動車博物館などに行ってきました。事前学習では、群馬県の土地や特産物を学んだり、水沢うどんを食べる練習でお店にざるうどんを食べに行ったりしました。お金の支払い方や宿泊・見学先での元気なあいさつなど、これまで学んできた成果が生かされた良い修学旅行となりました。

9月19日 中学部 福祉施設見学・体験



9月19日（木）に、十日町市内の福祉施設の見学・体験に行ってきました。各施設の様子や通所されている方々の仕事の様子を見せていただき、その後作業体験をさせていただきました。各学年ともにそれぞれの施設で、「働き続けるために必要な力」、「あいさつや返事、報告の大切さ」、「仕事のやりがい」などを感じる学習となりました。

多数の保護者の皆様から見学いただき、ありがとうございました。



今の生活で、この先 ほんとうに大丈夫?!

校長 上松 武

2学期が始まって、1か月余りが過ぎようとしています。子どもたちの登校状況や学校生活を見ていると、まだ夏休み中の生活リズムが残っている子どもたちがいるようです。その理由の一つが、夜遅くまでインターネットで動画を視聴したりゲームに熱中してやるべきことができなくなっていることです。

下の2つの表は、学校教育が終わって事業所に通っている2人の一週間の生活状況です。ふれあいのみなさんは、どちらの生活に近いですか。保護者のみなさん、わが子はどちらの生活に近いですか。

	月	火	水	木	金		月	火	水	木	金
6:30	6:30起床					6:30	6:30起床				
	朝食、身支度、出勤準備など					7:00	朝食○	7:00起床			
						7:30	身支度○	朝食× 身支度△	7:30起床	7:30起床	7:30起床
									朝食×身支度×	朝食×身支度×	朝食×身支度×
8:00	8:00家を出る					8:00	8:00家を出る				
8:30	8:30出勤					8:30	8:30出勤				
16:00	16:00退勤					16:00	16:00退勤				
16:30	16:30帰宅					16:30	16:30帰宅				
	自由時間 (YouTube視聴、テレビ視聴、塗り絵やイラストなど)						自由時間 (YouTube視聴→ゲーム→YouTube視聴→ゲーム→……) 時間に隙がない				
19:00	19:00夕食					19:00	夕食○	夕食○	YouTube視聴	YouTube視聴	YouTube視聴
20:00	20:00入浴					20:00	ゲーム・入浴×	入浴○	夕食×・入浴○	夕食○・入浴×	夕食×・入浴×
21:00	21:00就寝					21:00	22:00就寝	21:00就寝	ゲーム・23:00就寝	ゲーム・23:00就寝	ゲーム・24:00就寝

このまま、このような生活を続けていくと	
<input type="radio"/> 寝るまでの過ごし方が同じ	▲夕食時間や就寝時間がバラバラ
<input type="radio"/> 起きる時間も同じ	▲寝る時間が遅いため、起床時間も遅くなる
↓	
その結果、どうなるか?	
<input type="radio"/> 遅刻はしないし、元気である	▲睡眠不足になり、身支度や出勤準備が整わない
<input type="radio"/> 仕事に集中できて、ミスがない	▲仕事に集中できず、ミスが多くなる
<input type="radio"/> 上司や同僚との関係がいい	▲上司や同僚から繰り返し注意され、関係が悪化していく
↓	
仕事に対しては、どうですか?	
<input type="radio"/> 周りから仕事ぶりがいいと認められる	▲周りからマイナスの評価を受ける
<input type="radio"/> やりがいを感じる	▲「一生懸命やっているのに注意される」と不平不満を感じる
<input type="radio"/> 仕事楽しい	▲仕事が嫌になり、やめたいと思う

右の人のような生活を送り続けた先には、仕事を失うだけでなく、信頼を失い、人間関係を失います。自分の居場所も失い、社会とのつながりがなくなって引きこもることが容易に考えられます。

だから、左の人のように規則正しい生活を身に付けることは、社会人の条件であり、仕事を続けるための基本中の「基本」です。自分の生活を見直すチャンスは、今しかありません!

みなさん、規則正しい生活を送りますか?
好きなことを好きなだけする生活を送りますか?

※『ちょっと先の話、でも大事な話』はお休みします。

保健の窓

目と姿勢を守るスマホ・ゲームとの付き合い方



スマホ・パソコン・タブレットは私たちの生活に欠かせないものになりました。付き合い方をあらためて見直してみましょう。

部屋を明るく
する



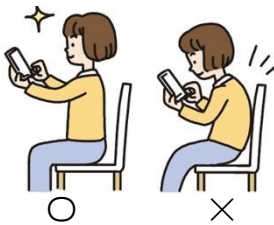
時々休む
1時間見たら
15分ほど休憩



目と画面を
近づけすぎない



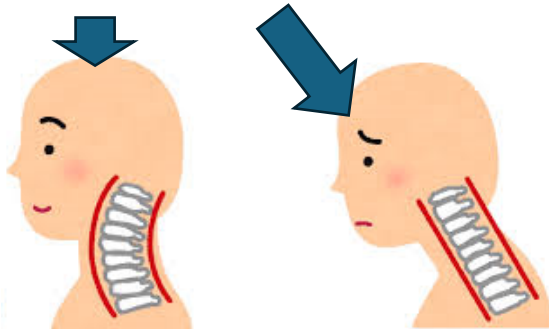
「寝ながら」
「猫背」を避ける



ご飯の時は
使わない



「歩きながら」
は絶対ダメ



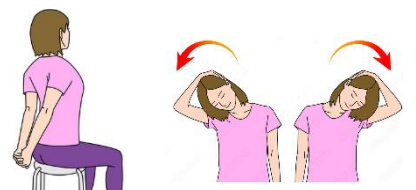
正常

スマホ首は
ストレートネックの予備軍

＜スマホ首の症状＞

首の痛み、肩こり、頭痛、めまい、吐き気
など

＜ストレッチをしましょう＞



今後の予定

10月の予定

- | | |
|--------|--|
| 2 (水) | 車いすバスケ体験教室 |
| 3 (木) | 交流発表ステージ練習① |
| 7 (月) | 北里大学専門学院生実習 |
| 8 (火) | 北里大学専門学院生実習 |
| 10 (木) | 交流発表ステージ練習② |
| 11 (月) | 教育実習(～25日) |
| 16 (水) | 交流発表ステージ練習③ |
| 17 (木) | ふれあいフェスティバルリハーサル |
| 19 (土) | 城ヶ丘ふれあいフェスティバル 9時登校
PTA親子昼食会(希望者)12:30～ |
| 21 (月) | 振替休業日 |
| 22 (火) | フェスティバル交流振り返り |
| 23 (水) | 中学部持久走記録会13:40～ |
| 24 (木) | 全校朝会 |
| 29 (火) | 十小合同交通安全教室 |
| 30 (水) | 後援会役員会 |
| 31 (木) | 中学部3年生修学旅行(～11月1日) |



いじめ見逃しゼロ 県民運動

深めよう絆にいがた県民会議

お知らせ

ふれあいフェスティバル 4年生との交流発表に向けて

4年生との合同練習が始まりました。今年度の発表曲は、高橋優の「ロードムービー」です。簡単なダンスや手話を交えて発表します。また、共同で「虹」をテーマにした背景画の制作も4年生と一緒に進めています。

当日の発表を楽しみにしててください。



水やりボランティア ありがとうございました！

夏休みの暑い中、畑の水やりボランティアにご協力いただき大変ありがとうございました。ボランティアの皆様のおかげで、暑い夏を乗り越えることができました。もう少しで、秋の収穫を迎える野菜もあります。多くの皆様からのご支援に感謝申し上げます。



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

✉ fureainooka-tk@edu.city.tokamachi.niigata.jp

