1月 秦養Fだより

秦野養護学校

令和5年1月20日

2023年になり、3学期が始まりました。今年度もまとめの時期になり、それぞれ、「進級」、「卒業」、「進学」を意識した取り組みも始まっています。
今号では、12月の学習の様子と、食事、睡眠、排泄についてお知らせします。

小学部

小学部では、12月14日に末広小学校と合同で「わくわくエコスクール」の学習を行いました。体育館で環境に関する話を20分ほど聞く場面では、難しい話もありましたが静かに話を聞き、最後には一緒に拍手をすることができました。

みんなが楽しみにしていた電気自動車の試乗体験では、一度に乗車できる人数が限られる中、自分たちの順番を待つ姿がとても立派でした。学校の中で車に乗るという、ちょっと特別感のある体験に、みんなとびっきりの笑顔で楽しんでいる様子でした。最後には車の自由見学がありました。末広小の友だちと一緒に、「カメラはどこかな？」「下はどうなっているの？」など、会社の人の話を聞きながら見学することができました。後日、昼休みに末広小の教室に「楽しかったね」と書いた写真入りのカードを届けました。

中学部

中学部1・2年生は、校外学習でロマンスカーミュージアムへ行ってきました。

令和2年度から、感染症対策のために公共交通機関の利用を控えてきましたが、マスクの着用や手洗い/消毒の徹底により、少しずつ活動の幅がひろがってきています。ICカードを「ピッ」として改札を通る練習に教室で取り組んできたので、駅で本物の改札を通るときにも、落ち着いて「ピッ」とできた姿はさすがでした。少しずつ、公共交通機関の利用の仕方やマナーについても学び、卒業後の高等部への通学や、実習、通勤、通所の可能性につなげていけると良いです。みんなでロマンスカーミュージアムを見学した後は、電車で秦野駅まで帰ってきて、自分たちで選んだ昼食を購入して学校まで帰ってきました。教室での食事は、自分で選んだメニューをうれしそうに頬張る姿が印象的でした。

食事について

3学期も給食が始まり、みんな、毎日おいしそうに給食を食べています。F末広の給食は、秦野養護学校落合校舎の給食ではなく、秦野市立末広小学校の給食を食べています。給食は、末広校舎のすぐ隣にある給食室で作られているので、午前中からおいしい給食のにおいで、お腹が「ぐぅ～」っと鳴ることもしばしばです。

偏食があって食べられないものがある児童生徒も少なくありませんが、友だちが食べている姿を見てちょっとだけ食べることができたり、家では出ないようなメニューにチャレンジできたりすることもあります。スープに入っている野菜は、季節に応じて型抜きされていることもあり、楽しい気持ちで野菜にチャレンジすることもできています。給食の様子は連絡帳等でお知らせします。

ご家庭での食事の様子も、ぜひ教えてください。

睡眠について

F末広では、連絡帳に、睡眠について記載する欄があります。いつもご記入、ありがとうございます。今回は、子どもたちの「睡眠」について考えてみたいと思います。一般的に、6歳から13歳までの子どもの適切な睡眠時間は9～13時間と言われています。14歳から17歳は8～10時間です。

平日6:30に起きるとして、9時間の睡眠をとるためには、21:30には就寝するということになります。習慣にできそうでしょうか?なかなか難しい部分もありますが、次のようなことがヒントになりそうです。

①お風呂には就寝時間の1～2時間前に入るようにする。

②お風呂に入ったあと、寝るまでの間は携帯電話やタブレットの画面を見せない。

③入眠儀式をルーティン化する。

④夜は部屋の照明を少し暗めにして過ごす。

⑤寝室では、電気を消して過ごす。

また、寝具について検討してみるのも良いです。

枕の素材や高さを工夫してみたり、しっかりとした重みのあるものにするなど、掛け布団の重さを工夫してみることも一つのアイデアです。家族みんなでより良い睡眠をとれると良いですね。

排泄について

排泄のリズムを整えることは、穏やかに生活し、学びを積み重ねるために必要なことです。すっきりした気持ちで学ぶと、より集中できます。学校では、適度な運動や、こまめな水分摂取を心掛けています。水分不足だと便が固くなってしまいますので、排便習慣にとって水分摂取はとても大切です。特に朝の水分摂取は便意を催す作用があるので、朝水分を摂る習慣がつくと良いです。また、朝食は腸を刺激してスムーズな排便につながりますので、できるだけ毎日同じ時間に起床し、水分を摂り、朝食を食べて出す、という行動のパターンが作れると良いですね。