

学校だより



千葉県立船橋夏見特別支援学校
NO.5
令和元年9月2日(月)

2学期の目標は……

校長 末永奈穂子

長い夏休み、皆さんどのように過ごしましたか。学校とはまた違う経験がいろいろできたのではないのでしょうか。一回りも二回りも成長した皆さんの元気な顔を見ることができ、とてもうれしく思います。少しずつ生活のペースを整えて落ち着いた学校生活を送れるようにしましょう。

考えてみると、来年の今頃はパラリンピックの真最中ですね。早いもので、オリンピックの開催まであと11ヶ月ほどになりました。オリンピックは2020年7月24日(金)から、パラリンピックは8月24日(金)から9月6日(日)まで開催予定ですから、来年の夏は連日世界中のアスリートの活躍が見られていることでしょう。

千葉県では、このオリンピック・パラリンピックを契機に、スポーツをしたり、見たり、支えたりするなど、子供たちの生涯を通じてスポーツに親しむ気持ちを育てるとともに国際感覚やボランティア精神、多様な他者を理解する力の育成に取り組んでいます。本校でも今後オリンピック・パラリンピックにちなんだ取り組みを行っていく予定です。

パラリンピックのアスリートは、4つの力をもって社会や人々を変えられていると言われています。それは「マイナスの感情に向き合い、乗り越えようと思う精神力(勇気)」「困難があっても、あきらめず限界を突破しようとする力(強い意志)」「人の心を揺さぶり、駆り立てる力(インスピレーション)」「多様性を認め、創意工夫すれば誰もが同じスタートラインに立てることを気づかせる力(公平)」の4つです。

困難なことがあってもあきらめず、できないことに着目するのではなく「どうしたらできるか」の視点で創意工夫し限界に挑戦し続けるアスリートたちの姿は、きっと社会全体に、私たちに、いろいろな気付きを与えてくれるはずです。これからの一年、私たちも精一杯応援し、そしてその姿に学び、私たち自身の人生を切り開いていく力を高めていきたいと考えています。

さて、いよいよ2学期が始まりました。今学期は学校行事がたくさんあります。夏見祭、そして校外学習や修学旅行、ボッチャ大会、Tスロー大会、校内駅伝大会もあります。学習もさらに進み、また、中学部、高等部の3年生はそれぞれの進路に向けた準備が大詰めに入ります。いろいろな経験を通して皆さんが大きく成長する期間です。

来年の今頃、皆さんはどんなところで、どんな思いでオリンピック・パラリンピックを応援しているでしょうか。来年の、このようにありたいと思う自分の姿を想像してみてください。その希望する自分の姿が実現できるように、この2学期、今の自分にできることの少し上の目標をもって、一日一日を積み重ねていってください。皆さんの2学期の目標は何ですか？



9月 予定

日	曜	行 事
1	土	
2	日	
3	月	始業式 短縮日課スクールバス11:45発
4	火	短縮日課スクールバス11:45発
5	水	短縮日課 スクールバス11:45発 スポーツ大会前事前検診 中・学部集会
6	木	平常日課 給食開始 千葉交響楽団コンサートAM
7	金	高3啓明高校交流(文化祭)
8	土	
9	日	
10	月	高:身体測定
11	火	中:身体測定 県船特支小6学習体験
12	水	高・ポッチャ大会壮行会
13	木	高・県ポッチャ大会 県船特支小6学習体験
14	金	中・サークル
15	土	
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	P役員会
19	水	中高・修学旅行前検診 中・宿泊前検診 高・サークル
20	木	県船特支小6学習体験 中・Tスロー壮行会
21	金	中学部特別支援学校スポーツ大会 Tスロー大会 高B校外学習
22	土	
23	日	
24	月	秋分の日
25	火	指導医検診(森田Dr.)
26	水	月曜日課
27	木	中学部特別支援学校スポーツ大会予備日
28	金	委員会・生徒会 中A校外学習 自立活動学校見学会 前期通知表・後期指導計画配布
29	土	
30	日	

10月 予定

日	曜	行 事
1	月	後期面談①
2	火	後期面談② PTA役員会
3	水	高修学旅行
4	木	高修学旅行
5	金	高修学旅行
6	土	
7	日	
8	月	体育の日
9	火	月曜日課
10	水	中修学旅行
11	木	中修学旅行
12	金	中修学旅行
13	土	
14	日	
15	月	自立活動学校見学会
16	火	
17	水	中2宿泊学習
18	木	中2宿泊学習
19	金	県船特支小6学習体験 中サークル
20	土	
21	日	
22	月	中1・高1心電図検査
23	火	県船特支小6学習体験 避難訓練(PM)
24	水	小学校初任者研修会場
25	木	県船特支小6学習体験
26	金	委員会・生徒会 高等学校特別支援教育コーディネーター研修会場
27	土	
28	日	
29	月	文化芸術体験事業「アフリカンパーカッション」
30	火	PTA環境整備
31	水	

【9月引き落とし】

- ・引き落とし日 9月10日(月)
- ・中学部1・3年 高等部1・2・3年 6,000円
- ・中学部2年 9,000円(給食費 6,000円 宿泊学習費 3,000円)

9月 予定

日	曜	行 事
1	日	
2	月	始業式 短縮日課11:45下校 訪問始業式
3	火	短縮日課11:45下校 訪問始業式 AM 高3修学旅行保護者説明会
4	水	短縮日課11:45下校 スポーツ大会前検診
5	木	給食開始 平常日課
6	金	中:身体測定
7	土	
8	日	
9	月	高:身体測定
10	火	県船特支小6進路学習
11	水	心臓検診 中1・高1 摂食指導小宮Dr. 高・サークル
12	木	
13	金	高等部3年生船橋啓明高校文化祭参加
14	土	
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	PTA役員会
18	水	宿泊学習(中)・修学旅行(中・高)前検診
19	木	月曜日課③ 特別支援学校高等部ボッチャ大会
20	金	中・サークル③ 中学部スポーツ大会:千葉県総合スポーツセンター
21	土	
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	指導医検診(森田Dr.) 中スポーツ大会予備日
25	水	
26	木	PTAプロジェクト会議(AM)
27	金	高B校外学習 自立活動学校見学会①AM
28	土	
29	日	
30	月	前期通知表・後期指導計画保護者へ配付

10月 予定

日	曜	行 事
1	火	
2	水	中修学旅行① 高面談①
3	木	中修学旅行② 高面談② 県障害者スポーツ大会:フライングディスク
4	金	中修学旅行③ 高面談③
5	土	
6	日	
7	月	教育実習~29日
8	火	
9	水	高修学旅行① 中面談①
10	木	高修学旅行② 中面談②
11	金	高修学旅行③ 中面談③
12	土	
13	日	
14	月	体育の日
15	火	
16	水	中2宿泊学習① 高・サークル⑤
17	木	中2宿泊学習②
18	金	月曜日課④ 夏見祭タイム①
19	土	
20	日	
21	月	自活学校見学会②
22	火	即位礼正殿の儀
23	水	
24	木	
25	金	夏見祭タイム② PTAプロジェクト会議 AM 9:30 会議室
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	高・サークル⑥
31	木	

【9月引き落とし】

- ・ 引き落とし日 9月10日(火)
- ・ 中学部1・3年 高等部1・2・3年 6,000円(給食費)
- ・ 中学部2年 9,000円(給食費 6,000円 宿泊学習費 3,000円)

中学部 「一生懸命な姿」

7月は比較的涼しい夏の始まりとなりましたが、8月に入るとやはり、例年通りの暑い夏を迎えることになりました。

あまりに暑いと日中は外出することも躊躇し、普段あまり見ないテレビをつけることが多くなりました。なんとなくチャンネルを合わすのは「高校野球」。次第に試合は進行し、両チームの緊迫したプレーが映し出されると、いつの間にか画面にのめり込んでいます。灼熱の中、プレーする選手には申し分ない「ごろ寝スタイル」と「エアコン」と「コーラ」と言う環境の中ですら選手の懸命な姿は、いつのまにかに感動まで届けてくれます。こんな「だらけた親父」に感動を伝えてくれるのは選手の「懸命な姿」に他なりません。人は、人の「懸命な姿」に大きく心が動くようです。



ふと我が姿を見ると、腰痛と日ごとにたるんでくるウエスト。選手の頑張りの数万分の一でも、懸命な姿を注入しなければと思うとほぼ同時に、すでに心の裏は「気楽な反省」です。

さあ、2学期開始。中学部のみんなの「懸命な姿」を少しでもサポートしていこうと気持ちを切り替え、ともに何かに「感動」できる日々を皆と送りたいと思います。

2学期もよろしくお願いします。

中学部主事 松村 謙司

いよいよ2学期のスタートです。頑張りましょう！

今年は、いつもより遅く梅雨が明けたと思った途端に、猛暑の続く夏休みでしたね。

東京 2020 オリンピック・パラリンピックまで、あと1年となり、選考レースとなる大会がたくさん行われています。世界水泳では瀬戸大也選手が200m個人メドレー・400m個人メドレーで金メダルをとりましたね。TVの前で、つい「あと少し！」「がんばれ！」と声を出して応援してしまいました。他にも、陸上、テニス、飛び込み、ゴルフなどの種目で、10代&20代の選手が日本新記録を出したり、Newヒーロー&Newヒロインが誕生したりしています。来年がますます楽しみになってきました。

千葉県でも、今年たくさんのオリンピック・パラリンピックの競技の国際大会が開催されています。「パラスポーツフェスタちば」が8月31日（土）に千葉ポートアリーナで開催され、シッティングバレーボールや車いすリレーの対抗戦、ゴールボール・車いすフェンシングなどの体験会が行われました。このボッチャの対抗戦に、高等部から1チームが参加しました。たくさんの応援、御協力をいただいた保護者の方々、ありがとうございました。夏見からも世界に羽ばたく選手が出てきたら、すごいですね！

2学期は、9月19日に行われる県ボッチャ大会から始まり、修学旅行、夏見祭、各課程の校外学習などたくさんの行事があります。スポーツだけでなく、得意なことに一生懸命に取り組み、一人一人の力をアップしていきましょう。一つ一つを思い出に残る行事になるように、みんなで力を合わせて頑張っていきましょう！

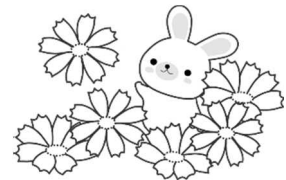
（高等部主事・漆田 貴子）

訪問

長い夏休みでしたが、暑さに負けずに乗り切ることができたでしょうか。いよいよ2学期の始まりですね。訪問でも、2学期が始まるとすぐに、夏見祭に向けて様々な活動に取り組み始めます。学校の友だちと協力して、当日に向けて気持ちも体調も整えながら準備していきたいと思います。夏見祭の他にも、宿泊学習や校外学習など大きな行事がある学年もあります。どんな2学期になるか、楽しみです。

さて、訪問では、9月2日、3日に御自宅や施設で、2学期の始業式を行います。久しぶりに会う笑顔を大切に、日々の授業に取り組んでいきましょう。

(鈴木若菜)



進路のお話

～職員向け施設見学会を実施しました～

毎年行っている本校職員向けの施設見学会を夏季休業中に実施しました。今年度は、①就労支援コース（リンクアップ津田沼、スマイルハート津田沼）、②企業コース（株式会社メイテックビジネスサービス柏事業所）、③福祉事業所（梨香園）の3つにコースを分けて見学を行いました。リンクアップ津田沼（就労継続支援A型事業所）には、昨年度の卒業生のSさんがおり、パソコン入力業務を真剣な表情で行っていました。仕事に一生懸命取り組むことはもちろんですが、公共交通機関を使って自力で通勤したり、社会人としてふさわしい身だしなみができていたりと在学中に学んだことがしっかりと現在の生活に活かされていてとても良い姿を見ることができました。

また、(株)メイテックビジネスサービス柏事業所（株式会社メイテックの特例子会社）では、紙すきを行って紙類の製造及び加工がされている様子を見学しました。

B課程の作業学習等で行われている紙すきの工程を、3つの班（仕込み班、紙すき班、仕上げ班）に分けて作業を行い、全員で協力して紙製品が完成していました。紙すきが企業の業務内容になっている例はとてもめずらしいので大変驚いたのと同時に、B課程の生徒の普段の活動が企業就労につながる可能性があるということに大きな意味を感じました。企業就労はA課程の生徒のみに可能性がある訳ではありません。B課程の生徒も普段の頑張りが企業就労につながる可能性が十分ありますので、高等部卒業後にどんな自分になりたいのかなど、将来の自分の生活について御家庭でもお子さんと話す機会をもっていただけますと幸いです。

(藤井美和)



ほけんだより

県立船橋夏見特別支援学校 保健室

暑い夏休みが終わりました。これからの季節は、夏の疲れが出て体調を崩しやすい時期です。
生活リズムを整えて元気に毎日を過ごしましょう。

9 月 保 健 行 事		
4 日 (水)	スポーツ大会前検診 (参加者のみ)	9 時 3 0 分から
6 日 (金)	身体測定 (中)	
9 日 (月)	身体測定 (高)	
1 1 日 (水)	心臓検診 (中 1 ・ 高 1 ・ 前回欠席者)	9 時 3 0 分から
1 8 日 (水)	宿泊 (中) ・ 修学旅行前検診 (中 ・ 高)	9 時 3 0 分から
2 4 日 (火)	指導医検診 (森田 Dr)	

体調はどうですか？

体がだるい
食欲がない
おなかの調子が悪い

ぼーっとする
やる気が出ない

夏バテは自律神経の乱れから起こる！

自律神経は、使いすぎると疲労して上手く働かなくなってきます。
自律神経を疲れさせるのは…

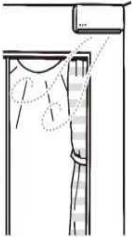
暑さ

暑いときには、自律神経は血液を体表に集めたり汗を出したりして、熱を発散させ体温を一定に保とうとがんばります。



温度差

冷房で部屋を冷やしすぎると外との温度差が大きくなり、出入りする度に体温調整で自律神経に負担がかかります。



体の冷え

冷たいものばかり食べていると、体の中が冷えて血液の流れが悪くなり、内臓の働きも低下しがち。冷たさで自律神経も緊張します。



ストレス

ただでさえ暑さでストレスが溜まりがちな夏。ストレスも自律神経を疲れさせる要因です。



夏バテ気味かも
と思ったら
自律神経をセルフケア

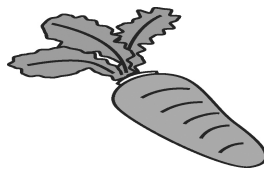


- ◆ 冷房の設定温度に注意 (冷やしすぎない)
- ◆ 水分補給は常温の飲み物にする
- ◆ 冷たいものを食べすぎない
- ◆ ストレスを溜めこまない



夏休み中に、お子さんの健康面で変化がありましたら、
担任または保健室にお知らせください。

「キャロット」



令和元年9月号

千葉県立船橋夏見特別支援学校

楽しかった夏休みも終わり、いよいよ学校生活の始まりです。休み中、規則正しい生活を送れましたか。

9月のはじめは夏の疲れが残りやすくなりますので、1日3回きちんと食事をとって、体調を整えましょう。

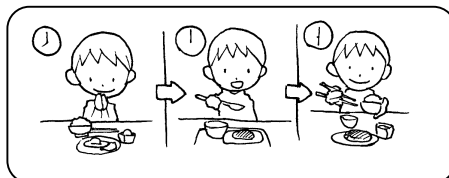
こんな人はいませんか？

夏バテ チェック! 夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？	朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない	何をするのもめんどくさい	夜はつい遅くまで起きている	すぐに座りたくなってしまう

食事のリズムは体調を整えてくれます。朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。

特に朝ごはんが大切です！！

朝ごはんをおいしく食べるためには？



少し早起きして時間にゆとりをもつ



寝る前にはものを食べないように心がける