



# 学校だより

千葉県立湖北特別支援学校  
平成29年度 VOL. 6  
平成29年10月 2日発行

## 「Jアラートって知ってますか」

教頭 前堀 由佳

夜になると、素敵な虫の音が聞こえる季節となりました。9月はスポーツ大会で盛り上がり、まだ熱冷めやらぬ校内ですが、こちらの情報は各学科のページにお任せして、今 新聞の紙面で話題になっている J アラートについてお伝えしたいと思います。



本校でもミニ避難訓練として、J アラート警報音を使って避難訓練を行い、窓から離れ身をかがめ、頭を守る姿勢を取る練習を行いました。聞きなれない音に「？」の生徒もいましたが、先生たちの誘導で初の避難訓練は無事終わりました。この J アラートは、弾道ミサイルが日本の領土・領海を通過又は落下する可能性があるときに使用されます。

それでは、J アラートによる情報伝達があった時の対応は？その時屋外にいるか室内にいるかにより変わってきます。

- 屋内または近くに頑丈な建物がある特は地下に、なるべくできるだけ窓から離れ、できれば窓のない部屋に避難する。
- 屋外にいて近くに適当な建物がない場合は、物陰に身を隠すか地面に伏せて頭部を守る態勢を取る。

このような避難態勢を取るのは、ミサイル着弾時の爆風や破片などによる被害を避けるためだそうです。

情報伝達は、「避難してください」の後、その後の情報が引き続き入ることになっています。「ミサイルは〇〇地方から〇〇へ通過した」とあった時は、避難を解除して大丈夫ですが、不審なものを発見したら警察に連絡する必要があります。もし万が一「ミサイルが〇〇地方に落下した可能性がある」と伝達があった時は、引き続き屋内で避難し、次の情報が入ってくるのを待つそうです。その時、屋外にいるときは、鼻と口をハンカチでふさぎ、直ちに気密性の高い屋内又は風上に避難。屋内の場合、換気扇を止める、窓を閉めるなど室内を密閉することが肝心だそうです。

このようなことが無いことを願っていますが、Jアラートというだけではなく、ゲリラ豪雨、竜巻等のような、地域での情報を収集する必要がある異常気象が多い昨今、地域の情報をしっかりと伝えてくれる、防災行政無線には常に注目をしていきたいですね。

防災行政無線について気になる方は、各市によって異なりますので、市役所の担当課にお問い合わせください。



# 普通科

## スポーツ大会がんばりました！

9月13日（水）は、晴天にも恵まれ（暑すぎでしたが…）、千葉県特別支援学校高等部スポーツ大会が開催されました。総合スポーツセンターでティールボール、キックベースボール、サッカーが、千葉ポートアリーナにてボッチャの試合が行われました。

試合結果は以下の通りです。勝負事なので勝ち負けがあったり、1つ1つのプレーに一喜一憂したりすることもあったかと思いますが、生徒のみなさんは日頃の練習の成果を発揮してがんばっていました。選択音楽、リラクゼーション体操のみなさんはボッチャの応援、応援歌&ダンスを用意して力を与えてくれました。

保護者のみなさま方におかれましては、送迎のご協力、また、お弁当や着替えなどのご準備、応援など、本当にありがとうございました。（文責 川名拓人）

### ティールボール

1回戦  
湖北 vs 清新分校  
(9-25) ●  
3位決定戦  
湖北 vs 八千代  
(8-17) ●



### キックベースボール

1回戦  
湖北 vs つくし  
(12-22) ●  
交流戦  
湖北 vs 野田  
(30-22) ○



### サッカー

Aチーム 4位  
vs 流山 (0-9) ●  
vs 柏分教室 (0-11) ●  
vs 市川大野 (0-12) ●  
  
Bチーム 優勝  
vs 須和田の丘 (4-2) ○  
vs 清新分校 (6-0) ○  
vs 県立千葉 (5-0) ○



### 応援団



### ボッチャ

カップ戦 2回戦敗退  
vs 袖ヶ浦 (9-0) ○  
vs 矢切 (1-3) ●  
  
リーグAチーム 準優勝  
vs 千葉大A (2-4) ●  
vs 市立船橋 (3-2) ○  
vs 桜が丘A (6-2) ○  
  
リーグBチーム 優勝  
Vs 柏C (4-1) ○  
Vs 野田B (2-3) ●



### ファンケルセミナー

9/19（火）化粧品で有名なファンケルの方々が来校し、3年生対象のセミナーが行われました。男子は洗顔、整髪、身だしなみについて。女子はメイクについてを中心に行いました。いつも以上の美男美女に変身!? 普段は体験できない活動に笑顔が多く見られました。



# 流通サービス科

## 「高等部スポーツ大会 結果報告！」

9月13日に千葉県特別支援学校高等部スポーツ大会が、県総合スポーツセンターで開催されました。各競技、日頃の練習の成果を十分に発揮し、一人一人がベストを尽くし、試合に参加することができました。

保護者の皆様にはたくさんのご声援をいただきありがとうございました。

### <ソフトボールの部>

1回戦 湖北VSつくし

(12-0) ○

決勝 湖北VS市川大野

(2-11) ●



つくし戦完全試合達成

今年度から3学年そろってのソフトボールになり、練習を重ね、上達する姿が見られました。1回戦では、生徒一人ひとりが自分の持てる力を発揮し勝利。決勝戦は惜しくも敗れてしまいましたが、随所に良いプレーや仲間に声をかける姿が見られました。初の準優勝でしたが、3年生が1、2年生に「来年は優勝を目指してください」と声をかけていたのが印象的でした。(担当 富山)

### <サッカーの部>

#### Aリーグ

1回戦 湖北VS市川大野 (0-6) ●

3位決定予備戦 湖北VS県立千葉 (1-7) ●

交流戦 湖北VS清新分校 (1-0) ○

#### Bリーグ 1勝2敗 3位

1戦目 湖北VS市川大野 (0-11) ●

2戦目 湖北VS県立柏 (0-7) ●

3戦目 湖北VS千葉大附属 (7-0) ○

Aチームはトーナメント戦で市川大野、県立千葉に負けてしまいましたが、交流戦で清新分校に1対0で勝つことができました。Bチームは



ボールを追いかける選手

リーグ戦で3校と対戦し、1勝2敗で3位になることができました。最後の千葉大附属戦では信条としてきた全員攻撃全員守備でボールを追い続け、7対0で勝利することができました。両チームともチームワークが良く、最後までフェアプレーができました。(担当 泉)

### <バスケットボール>男子の部

1回戦 湖北VS流山高等学園 (10-66) ●

3位決定戦 湖北VS県立千葉 (18-36) ●

### <バスケットボール>女子の部

1回戦 湖北VS流山高等学園 (10-17) ●

3位決定戦 湖北VS県立千葉 (10-19) ●

男女ともに初めての出場となりました。“バスケットボールを楽しんでやろう！”という目標のもと、ボールに慣れる練習から始まり、チームで守るディフェンス、チームで攻める戦術などを行いました。当日は、広い体育館、多くの観客に緊張しながらも、粘り強い守りで何度も相手の攻撃を止めることができました。練習してきたチームディフェンスが、試合経験の多い相手チームにも十分通用していました。

そして、何よりも強い相手に向かっていく強い気持ちと最後まで諦めない姿が見ている人に感動を与えていました。きっとこの経験が生徒達の今後に生きていくと思います。



バスケットボール初参戦！

(担当 古江)

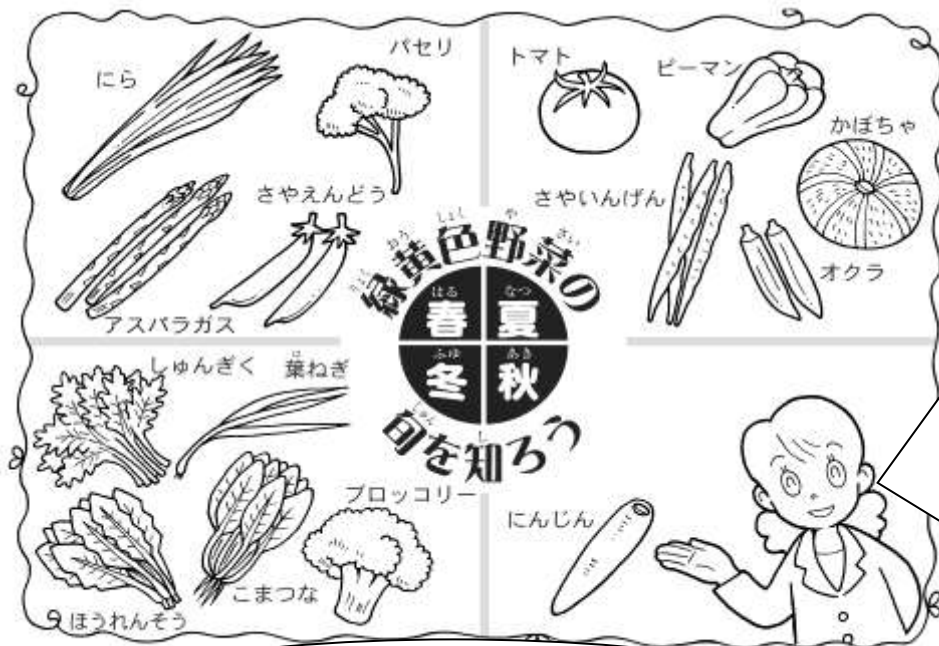
### 流通サービス科 衣替えのお知らせ

10月1日から夏服から冬服へ衣替えとなります。ただし、10月27日までは移行期間です。天候に応じて衣服の調節をお願いします。

(文責 福田和司)

# きゅうしょくしつから

近頃、秋らしくなってきましたね。秋は「食欲の秋」ともいわれ、いろいろなものおいしく食べられる季節です。給食の残食をみると、肉や魚料理に比べると野菜料理はちょっと残る傾向がある本校の皆さん。この「食欲の秋」にいろいろな野菜料理に挑戦してみませんか？



これらの野菜にはカロテンやビタミン、ミネラル、食物繊維がたくさん含まれていて風邪や生活習慣病、便秘などを予防する働きや、お肌をつやつやにする効果もあります。しっかり食べましょうね。

緑黄色野菜と淡色野菜合わせて1日に 350g 以上とるのが理想的。ですから下の野菜に加えて同じくらいの緑黄色野菜を食べるのがベスト。

## 淡色野菜 1日にとりたい量はどのくらい？

淡色野菜の摂取目安は約200g。どんな野菜がどのくらいの量になるのか、見てみましょう。

**200gをはかってみると…**

|                                               |                                           |                                          |                                                |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <p>キャベツでは<br/>約1/5個</p> <p>たまねぎでは<br/>約1個</p> | <p>きゅうりでは<br/>約2本</p> <p>なすでは<br/>約2本</p> | <p>かぶでは<br/>約2個</p> <p>もやしでは<br/>約1袋</p> | <p>だいこんでは<br/>約1/5本</p> <p>レタスでは<br/>約1/3個</p> |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------|

1種類の淡色野菜で200gを摂取するのは大変ですので、いろいろな野菜を組み合わせて食べましょう。

# 保健室より

人は目から多くの情報を得ていて、その割合は視覚87%、聴覚7%、触覚3%、嗅覚2%、味覚1%。どれだけ目を頼りにして生活しているか想像できますか？また現代は、パソコン、携帯、スマホ、ゲーム等、目にとっては休めたくても休めない状況です。悪くならないと人はその大切さになかなか気づけません。でも、気づいてからでは遅いこともあるということを忘れないでください。



## 【インターネット依存度チェック】

世界で最もよく使用されていて、年齢に関係なくできるチェックシートをご紹介します。あなたやあなたの家族はインターネットをうまく利用できていますか？インターネットとは、この場合、パソコン、携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などのすべてを含みます。

チェックし、総合点数で今の自分を確認してください。

| 質問項目 (20項目)                                         | 全くない | まれにある | ときどきある | よくある | いつもある |
|-----------------------------------------------------|------|-------|--------|------|-------|
| 1、気がつくと思っていたより、長い時間インターネット（以下ネットと略する）をしていることがありますか。 |      |       |        |      |       |
| 2、ネットをする時間を増やすために、家での役割をしないことがありますか。                |      |       |        |      |       |
| 3、友人と過ごすよりも、ネットを選ぶことがありますか。                         |      |       |        |      |       |
| 4、ネットで新しい仲間を作ることがありますか。                             |      |       |        |      |       |
| 5、ネットをしている時間が長いと周りの人から文句を言われたことがありますか。              |      |       |        |      |       |
| 6、ネットをしている時間が長くて、学校の勉強や作業ができないことがありますか。             |      |       |        |      |       |
| 7、他にやらなければならないことがあっても、まず先に電子メールをチェックすることがありますか。     |      |       |        |      |       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 8、ネットのために、仕事（作業）の能率や成果が下がったことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 9、人にネットで何をしているのか聞かれたときに、かくそうとしたことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 10、日々の生活の心配事から心をそらすためにネットで心を鎮めることがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 11、次にネットをする時のことを考えていることを考えている自分に気づくことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 12、ネットのない生活は、退屈でむなしく、つまらないものだろうと恐ろしく思うことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 13、ネットをしている時に誰かに邪魔をされると、イライラしたり、怒ったり、大声を出したりすることがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 14、睡眠時間をけずって、深夜までネットをすることがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 15、ネットをしていないときでもネットのことばかり考えていたり、ネットをしているところを空想したりすることがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 16、ネットをしているとき「あと数分だけ」と言っている自分に気づくことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 17、ネットをする時間を減らそうとしても、できないことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 18、ネットをしていた時間の長さをかくそうとすることがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 19、誰かと外出するより、ネットを選ぶことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| 20、ネットをしていないと憂うつになったり、イライラしたりしても、再開すると嫌な気持ちが消えてしまうことがありますか。                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                       |  |  |  |  |
| <p>チェックした合計点数が高いほど依存の度合いが強くなります。</p> <p>合計点数 <b>20～39点</b>：平均的なオンライン・ユーザーです。</p> <p><b>40～69点</b>：インターネットによる問題があります。</p> <p>インターネットがあなたの生活に与えている影響について考えてみてください。また、先生や家族に相談しましょう。</p> <p><b>70～100点</b>：インターネットがあなたの生活に重大な問題をもたらしています。治療が必要です。</p>  | <p><b>【点数】</b></p> <p>全くない：1点</p> <p>まれにある：2点</p> <p>ときどきある：3点</p> <p>よくある：4点</p> <p>いつもある：5点</p> <p style="text-align: right;">点</p> |  |  |  |  |

# 進路より

進路指導主事 山形敏明

## 校内実習・現場実習がはじまります。

(普通科) 期間：10月16日(月)～11月2日(木) 校内実習・現場実習  
(流通サービス科) 期間：10月23日(月)～11月2日(木) 現場実習

○3年生は、進路決定をする実習です。2年生は進路選択につなげる実習です。1年生は校内実習でしっかりと働く力を高めていきましょう。また、流通サービス科の1年生は初めての現場実習となります。学校とは違う環境で働く力を身につけていきましょう。

## <現場実習について>

- 事前の打ち合わせ及び実習契約は、本人、保護者、担任で伺います。作業内容や作業時間、休憩時間、持ち物、お弁当の有無等の確認をします。この時に、打ち合わせのみ行う場合もあれば、保護者・事業所・学校の三者で契約を交わす場合もあります。
- 実習初日と最終日に、実習先へのご挨拶をお願いいたします。最終日に反省会(振り返り)を設けることが多いです。
- 実習中の巡回指導は、担任または進路指導部が行います。
- 遅刻・欠席の連絡は、実習先と学校に必ずお願いいたします。
- 実習日誌の保護者欄は、毎日必ず記入してください。
- 自力で通勤する生徒は、土日を使って通勤練習をしておきましょう。また、帰着連絡を数日間行います。
- 福祉サービス事業所での実習につきましては、送迎等のご協力をお願いいたします。
- 実習中は、普段とは違う環境で体力的にも精神的にも疲れが出ると思います。帰宅後に話を聞いたり、体調面で様子を見たり、ご家庭で十分にご配慮ください。学校とご家庭と連絡を十分取りながら進めていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

## ～お知らせ～

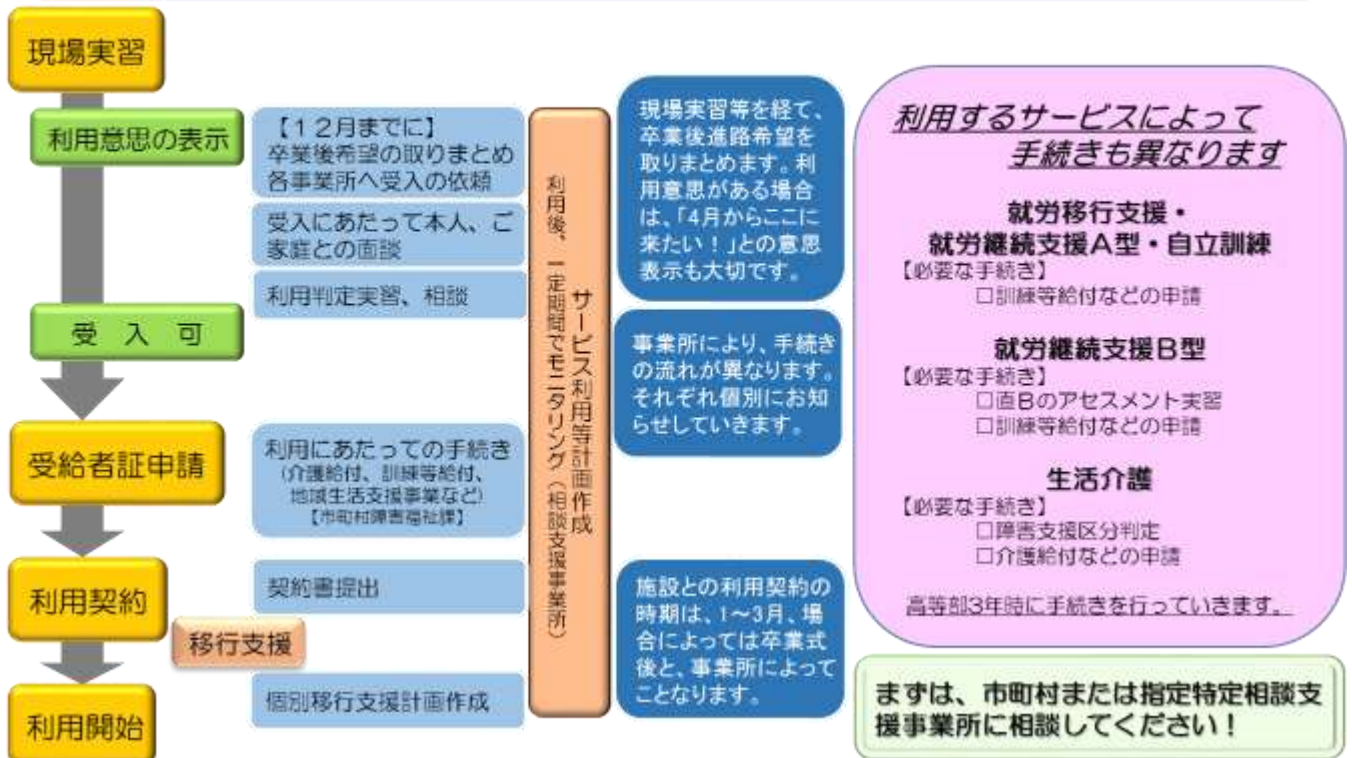
- 前号で「法定雇用率2.0%➡2.2%に引き上げられます」とお知らせしました。  
千葉県の実雇用率は1.86%で、(全国平均は1.92%)全国47位となっています。  
法定雇用率達成企業の割合は51.5%となっています。今後も障害者雇用が進み、就労先拡大につながることを大いに期待しています。
- 「第2回ライフスタイルセミナー」の開催について  
我孫子特別支援学校PTA及び湖北特別支援学校PTA共催によるセミナーです。  
(日時) 10月28日(土) 午前10時～12時  
(場所) 本校 食堂  
(内容) 「成人後の就労状況、生活、将来について」  
我孫子市手をつなぐ育成会の方々をお招きして、質問形式による体験談をお話していただきます。グループホーム、一人暮らし、仕事面、余暇の過ごし方、友達関係、結婚、預金、保険、年金のことなど、学校を卒業した後の生活全般についてお聞きできるよう、企画しています。多くの方のご参加をお待ちしています。

○「就労までの手続き」について

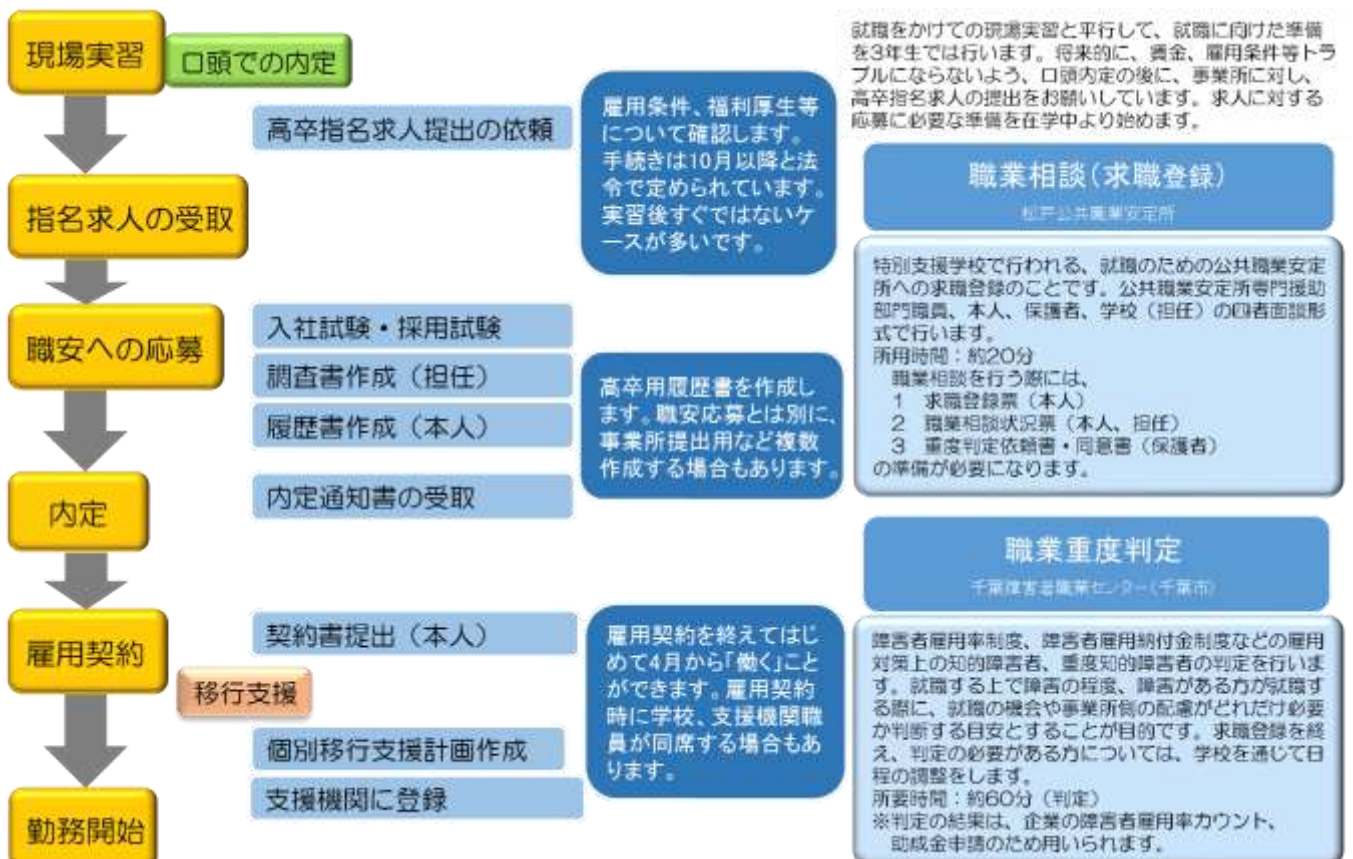
3年生は現場実習の結果を受けて、就労の手続きに入ります。担任、進路指導部と連絡を取りながら進めていきましょう。

【福祉的就労までの流れ】

障害福祉サービス利用については、自立支援給付（介護給付・訓練等給付など）のための受給者証申請が必要となります。そのために、80項目の聞き取りと区分判定を行う必要があります。



【企業就労までの流れ】



平成29年度

## 10月の予定

| 日  | 曜 | 下校時刻           | 主な行事                                                                                                                                                                                        | 日  | 曜 | 下校時刻           | 主な行事                                                                                                                                                                    |
|----|---|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 日 |                |                                                                                                                                                                                             | 17 | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                            |
| 2  | 月 | 15:15<br>16:00 | A L T 来校                                                                                                                                                                                    | 18 | 水 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                            |
| 3  | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                  | 19 | 木 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                                                                         |
| 4  | 水 | 15:15<br>16:00 | ↑                                                                                                          | 20 | 金 | 15:15<br>16:00 |   |
| 5  | 木 | 15:15<br>16:00 | 宿泊学習（1年）                                                                                                                                                                                    | 21 | 土 |                |                                                                                                                                                                         |
| 6  | 金 | 15:15<br>16:00 | ↓                         | 22 | 日 |                |                                                                                                                                                                         |
| 7  | 土 |                | 我孫子東高交流                                                                                                                                                                                     | 23 | 月 | 15:15<br>16:00 | 流）後期校内・現場実習（～11/2）                                                                                                                                                      |
| 8  | 日 |                |                                                                                                                                                                                             | 24 | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                                                                               |
| 9  | 月 |                | 体育の日                                                                                                                                                                                        | 25 | 水 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                                                                               |
| 10 | 火 | 15:15<br>16:00 | 身体測定<br>たまごプロジェクト<br>我孫子特支（中2）見学<br>流）LINEワークショップ                                                        | 26 | 木 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                                                                         |
| 11 | 水 | 14:30          | 全校研究会14:30下校<br>オネット（スペースHIBIRI<br>ブン日）                                                                  | 27 | 金 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                                                                         |
| 12 | 木 | 15:15<br>16:00 | 湖翔祭団結集会                                                                                                                                                                                     | 28 | 土 |                | ライフスタイルセミナー<br>10:00～12:00                                                                                                                                              |
| 13 | 金 | 15:15<br>16:00 | 社会体験<br>（沼南高柳高校生来校）   | 29 | 日 |                |                                                                                                                                                                         |
| 14 | 土 |                |                                                                                                                                                                                             | 30 | 月 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                                                                         |
| 15 | 日 |                |                                                                                                                                                                                             | 31 | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                                                                               |
| 16 | 月 | 15:15<br>16:00 | 普）後期校内・現場実習（～11/2）<br>A L T 来校                                                                                                                                                              |    |   |                |                                                                                                                                                                         |

※下校時間について 上段→普通科 下段→流通サービス科

オネット販売日 11:30～12:10  ギフトボックス お渡し日 

平成29年度

# 11月の予定

| 日  | 曜 | 下校時刻           | 主な行事                                                                                                                  | 日  | 曜 | 下校時刻           | 主な行事                                                                                                            |
|----|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | 水 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                             | 17 | 金 | 15:15<br>16:00 | 湖翔祭前日祭（ミニオープニング）                                                                                                |
| 2  | 木 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                       | 18 | 土 | 15:15<br>15:00 | 湖翔祭                          |
| 3  | 金 |                | 文化の日                                                                                                                  | 19 | 日 |                | 桐友祭 家族の日                                                                                                        |
| 4  | 土 |                |                                                                                                                       | 20 | 月 |                | 振替休業日                                                                                                           |
| 5  | 日 |                |                                                                                                                       | 21 | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                       |
| 6  | 月 | 15:15<br>16:00 | P T A除草日<br>流）ランニング強化月間（～12/8）                                                                                        | 22 | 水 | 15:15<br>16:00 | 流）駅伝大会試走（スポーツセンター）<br>たまごプロジェクト                                                                                 |
| 7  | 火 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト<br>普）ランニング強化月間（～12/1）      | 23 | 木 |                | 勤労感謝の日<br>こほく福祉まつり                                                                                              |
| 8  | 水 | 15:15<br>16:00 | 普）身体測定<br>専：入学希望者説明会<br>たまごプロジェクト  | 24 | 金 | 15:15<br>16:00 | 湖翔祭事後集会                    |
| 9  | 木 | 15:15<br>16:00 | 専：教育相談<br>駅伝大会事前検診9:30                                                                                                | 25 | 土 |                |                                                                                                                 |
| 10 | 金 | 15:15<br>16:00 | 専：教育相談<br>漢字検定                     | 26 | 日 |                |                                                                                                                 |
| 11 | 土 |                | あよう祭<br>（我孫子特別支援学校文化祭）                                                                                                | 27 | 月 | 15:15<br>16:00 | A L T 来校                                                                                                        |
| 12 | 日 |                | ～11/25「家族の週間」                                                                                                         | 28 | 火 | 15:15<br>16:00 | 普）駅伝大会試走（スポーツセンター）         |
| 13 | 月 | 15:15<br>16:00 | 湖翔祭特別日課（～17日）<br>A L T 来校<br>湖翔祭チラシ配り（予備日14日）                                                                         | 29 | 水 | 15:15<br>16:00 | 普：入学希望者説明会<br>たまごプロジェクト<br>キャリアセミナー                                                                             |
| 14 | 火 | 15:15<br>16:00 | 流）身体測定<br>たまごプロジェクト                                                                                                   | 30 | 木 | 15:15<br>16:00 | オネット（スペースHIBIRI<br>オープン日）  |
| 15 | 水 | 15:15<br>16:00 | たまごプロジェクト                                                                                                             |    |   |                |                                                                                                                 |
| 16 | 木 | 15:15<br>16:00 |                                                                                                                       |    |   |                |                                                                                                                 |

※下校時間について 上段→普通科 下段→流通サービス科

オネット販売日  
11:30～12:10 

ギフトボックス  
お渡し日 