

かしわ



楽しみましたか？今年の連休

校長 北村 耕一

4月29日(土)昭和の日、4月30日(日)があり、平日2日を挟んで5月3日(水)からの連休が今年は5日間ありました。テレビ等の報道では「最長九日間の黄金週間」と言われていましたが、皆さんはどのように過ごされましたか？宿泊で旅行された方、日帰りのツアーを楽しんだ方、買い物や外食をされた方……4月から計画を立てていた事と思います。それぞれ、普段の学校生活では体験できない事を楽しまれたのではないのでしょうか。

私は道路や公共交通機関が混んでいることを予想して、5月3日(水)憲法記念日だけ外出しましたが、あとは専ら家で過ごしていました。「洗濯」や普段行わない掃除(網戸や窓ガラス)、衣服の入れ替え、ファンヒーターの掃除と収納、洗車、墓参り等で休みは「あっ！」という間に終わってしまいました。

5月8日(月)から文書を読んだり、PCに向き合うことを考えて、前日の7日(日)には頭のトレーニングとして「読書」もしました。長い時間そうした物に触れていないと、私の場合、心と頭のエンジンのかかりが悪いのです。

前述の5月3日の外出は、二宮から箱根湯本までの「東海道」を歩きました。距離は約20km、万歩計では約23000歩、時間は約5時間かかりました。普段使わない道を歩くのは、「未知との遭遇」があって楽しいものです。心=気分が冴々しました。

そうした体験をする傍ら、5月の連休に関して毎年私が思い出すのは「五月病」という言葉です。私の記憶が定かではないのですが、今から40年以上前、私が高校生・大学生の頃にこの言葉が流行り始めたと思います。

No. 4 平成29年5月8日 つつしも咲き始めました

保護者の皆様には、馴染みの薄い言葉だと思います。この「五月病」という言葉、現在も存在するのかな？もう使われていないのかな？と思い、インターネットで調べてみました。

ブリタニカ国際大百科事典 小項目事典によると「新しい環境に適応できず、焦り、ストレスを感じ、気持ちが落ち込むうつ状態。医学用語ではなく通称。もとは大学新入生が5月の連休明け頃から急激に無気力、無関心になることから名づけられたが、時期は5月にかぎらず、また中学・高校生や新入社員にもみられる。おもな原因として、受験など極度の緊張からの解放、新しい学校・職場の実態に対する失望、新たな目標の喪失などがあげられる。通常は一過性だが、うつ病や自律神経失調症に陥ったり、消化器系の症状(下痢、吐き気など)がみられる場合がある。」と書かれていました。(難しい定義だったんですね)

私は4月末から5月当初にかけての連休で得た時間の中で若者が自分を振り返り、新年度の一ヶ月の精神的緊張感+肉体的な疲労が原因で生じるとばかり思っていました。辞典を読むと様々な要因が複雑に絡み合っていて、症状もいろいろあることがわかりました。

この連休、子どもたちが大いに楽しみ、「心のエネルギー」を充電したと思います。体力的には少し疲れたかもしれませんが、これからの学校生活も楽しんでくれることを期待しています。

5月の健康に関する目標

生活のリズムをつくろう。

早寝早起きをして、朝ごはんを食べる習慣をつけよう。

子どもの健康管理

－ 体を温めてみましょう －

養護教諭 堀内 あかり

新緑の季節。新しい環境に頑張ってきた心と体にそろそろ「お疲れサイン」は出てきていませんか？元気がない、食欲がない、体がだるい、寝付きが悪い等、いつもと違うなど感じたら、体の冷えから来る不調かもしれません。まずは体を温めてみて下さい。

保健室では、子どもが体の不調を訴えて来た時、何日か前の生活の様子を遡り食欲や排便、睡眠などの状況を一緒に振り返ります。熱や喉の痛み、咳などの感染症状がない時は、手を当てて、お腹の硬さや首や肩、背中、手足の爪をみます。

排便が3日以上出していない時やすっきり出ない時は、保健室特製の湯たんぽ（オレンジキャップのペットボトル350mlにお湯を入れる）でお腹を温め、首、肩、手足に湯たんぽをコロコロ回し、その部分も温めます。その後、診察台で安静にして様子を見ると、ほとんどのお子さんが熟睡します。「お疲れサイン」は自律神経系の乱れが考えられるので、体を温め血液の流れを良くすると不快な症状が少しは和らぐようです。いつもと違うなど感じたら「生活を振り返って見ること」と「体を温めて見ること」をお勧めします。

学習グループの役割について

－ 学習グループのリーダーに尋ねました －

総括教諭 倉内 冬樹

本校では今年度から、学習グループが組織の中に位置づけられました。学習グループは、個別指導計画、評価・成績についての検討と提案や教科担任の連携支援、横須賀市教育委員会、神奈川県内のろう学校、横須賀市内近隣の小中学校の学習に関わる情報の収集と伝達などが主な取り組み内容となります。

個別の指導計画とは障がいのある幼児児童生徒一人ひとりに作成します。各教科等の目標や内容、配慮事項等を具体的に示した計画を作ります。作成すること

のメリットとしては、「幼児児童生徒の様子や指導目標・内容等について教職員の共通理解が進むこと。校内支援体制づくりに役立つ。個別指導や集団活動での配慮や支援が充実すること。個別の指導計画を元に適宜評価を行い、指導内容や方法を改善することで、効果的な指導につながること。引継ぎの資料となり、一貫性や系統性のある指導を行うことができる」といったことがあげられます。

自立の計画、支援計画と並んで学習に関わる計画も保護者と一緒に考えていきます。本校のグランドデザイン「わかりやすく、楽しい授業」を目指して今後活動していきます。

5月の主な行事予定

5/ 9(火) 通級全体保護者会 10:00～

10(水) 耳鼻科健康相談(金子 Dr)、尿検査

横須賀市合同防災訓練 13:30～

中学部図書委員会活動(中央図書館)

11(木) 小学部交通安全教室(3校時)

12(金) PTA 総会 13:30 視聴覚室

15(月) 全校清掃(グランドの草取り)

16(火) 小学部3～5年生校外学習(南消防署)

17(水) 内科検診 10:30、HA 相談

18(木) 芸術鑑賞会ワークショップ(バレエ)

19(金) 午後：保護者面談

22(月) 午前：学校評議員会、幼稚部面談

24(水) 中高等部春の遠足(横浜)

25(木) } 小学部5・6年生修学旅行(日光)

26(金) }

30(火) 校内心肺蘇生法講習会 14:00～

31(水) 尿検査2回目



左の写真は5/3(水)の
小田原北条五代祭