



【身体活動と健康管理】

自立活動室 片岡道彦

初冬を迎え、寒さが身にしみる季節となりました。朝、登校してくる児童生徒の冬用アウターだけでなく、手袋やレッグウォーマー等で防寒している姿が見られるようになりました。そのような中、教室に比べて温度調整が難しい廊下を汗ばみながら元気に車椅子や歩行器等の活動に取り組んでいる児童生徒もたくさんいます。今回は、このような身体活動の健康への影響に関しましてお話しさせていただきます。

本校では、児童生徒の主障がいである肢体不自由に着目し、一人一人に応じた「自立活動」の指導に取り組んでいます。「自立活動」では教育活動全体を通じた指導として、児童生徒が健康で安全な学校生活を過ごすための、成長や変化に応じた環境設定や、二次的な障がいを予防することを前提に、もてる力を発揮して生活動作や学習、様々な活動ができるように指導の充実を図っています。

人は日中、椅子等に座って作業をしたり、歩いて移動したり、寝ころんで休んだり、自身で活動を調整しながら日々を過ごして健康状態を維持しています。それでも実際の社会生活の中では、忙しく活動しすぎたり、体調等を崩して長く休息したり等、生活リズムを崩してしまうことがあります。

本校の児童生徒の多くは、健康面を自己管理することが難しいため、「自立活動」の指導としても安定した学校生活を過ごすために健康的な身体状態の維持・改善を図ることをねらいます。日常生活に必要な動作の基本となる姿勢保持や運動とバランス、手足の動き等による関節拘縮の予防と筋力の維持を図るとともに、負荷の小さな連続した運動や、適度な身体活動によって呼吸や心肺機能を高めることが、水分補給や食事、排せつ面に良い影響を与えます。また、長時間同じ姿勢で過ごすことは、身体に負担がかかるため、一日の中で様々な姿勢をとることが大切で、学習等の目的に合わせて適切な姿勢をとることが重要です。

一日の学校生活の中で、児童生徒一人一人の実態に合わせて、車椅子や座位保持装置以外に、起立保持具や歩行器等を活用した立位や歩行、臥位でクッション等を活用した横向きやうつ伏せでのリラクゼーション等、姿勢や運動のバリエーションに留意した指導に取り組んでいます。

季節の変わり目で体温調整や睡眠リズムが不安定となることがあります。児童生徒の快適な学校生活継続のためには、きめ細やかな配慮が必要ですので、御家庭との情報共有等、今後とも御協力の程、よろしく願いいたします。

中学部 文化祭が開催されました

10月26日(土)に保護者の皆さん、そして久しぶりに外部機関の方々も来校されての文化祭が行われました。今年度のテーマは「笑顔と絆でつながろう 未来へはばだけ!2024」このテーマは中学部のみんながつながって、未来の夢に向けて頑張ろうという思いを込めて生徒会役員が決めました。

オープニングでは音楽の授業で取り組んでいた「世界に一つだけの花」を器楽、歌、身体表現で発表しました。それぞれで練習してきたことがつながり、あの場でしか奏でられない音が大きな花束となって皆さんの元に届けることができました。中1は「まこようワイド 110 皆さんクイズですよ!~防災・交通安全編~」校外学習で行った防災センターと北海道警察で学んだことをクイズ形式にしたり、暴風体験を設置したりしました。中2は「★★★MAKE YOU HAPPY さっぽろ★★★」科学館、防災センター、水族館に行き学習してきたことを、クイズや消火体験、地震体験などなど盛りだくさんの内容で、どの教室に行っても新たな発見があったかと思えます。中3は「まこようピック 2024」中学部ではお馴染みの競技、フロアカーリング、ボッチャを生徒と来校者が対戦しました。真剣勝負の後には生徒が作成したメダルが皆さんの胸元で光りました。また、オリンピックはなぜ4年に一度なのか?などの疑問についてのポスター発表もしました。

「日常の学習活動の成果を発表する」、「仲間と協力する」などのねらいがある文化祭。見事、目標を達成することができたと思います。保護者の皆様には準備からの御協力、そして参観していただきありがとうございました。

【中学部主事 三浦 綾】



高等部 2年生 宿泊研修

10月16日(水)~17日(木)の一泊二日で宿泊研修に行ってきました。天候にも恵まれ、秋の雰囲気を感じられた二日間になりました。

一日目は、学校を出発し、札幌市青少年科学館へ。今年の4月にリニューアルオープンした科学館では、壁に映し出された映像を見ながら、スケルトンの体験をしたり、ボディアドベンチャーコーナーで見たり体験したりしながら、人体について学ぶことができました。体験することで、科学に対する興味や気づき、発見があったようです。その後、北広島クラッセホテルに移動し、昼食をいただき、全員でレクリエーション。宿泊研修に関わるクイズやジェスチャーゲームで盛り上がりました。大浴場の温泉でゆったりお湯につかり、リラックスし、豪華な夕食を食べ、自由時間には、買い物やお部屋でくつろぎ、楽しいときを過ごしました。



二日目は、エスコンフィールド北海道で見学と買い物学習。事前に計画した家族へのお土産を探したり、普段、目にする事のない商品を手にとったりしながらワオンカードで支払いをし、買い物をすることができました。また、球場の雰囲気を感じ、フォトスポットで仲間と一緒に写真を撮り、笑顔が多く見られました。昼食は、エスコンフィールド北海道からすぐ近くの「にじのかかるところ」でハンバーグランチをいただき、その後、バスで学校に向かい、楽しかった宿泊研修を終えています。様々な

体験を通して、また一つ成長できたのではないかと思います。保護者の皆様には、宿泊研修にあたって御準備、御協力いただき、本当にありがとうございました。

【高等部 2年学年主任 野上 孝喜】

子供達のより豊かな学びや育ちを目指して

例えば、「子供達が学習活動にいきいきと取り組んでいるとき」や、「子供達と気持ちが確かに通じあえたと感じたとき」「子供達のがんばりや、確かな育ちを感じたとき」などに、私たち教職員は何物にも代えがたい喜びや感動を覚えることがあります。自己満足かもしれませんが、自分なりに「今日の授業はなかなか良かったな～」等、心の中で「ニンマリ」としてしまふような日は、何とも格別な思いになります。その一方、授業や、子ども達への指導や支援が、うまくいかずに思い悩むことも多々あります。「失敗は成功の母」という言葉を胸に、前向きに取り組もうと思っても、なかなか具体的な解決策が見い出せずに「どんより」と落ち込んだ気持ちになることもあります。

私たち教職員にとって、日頃の「ニンマリ」を増やすためにも、あるいは「どんより」にできるだけ陥らないためにも、どちらにも自分達の「学び」がとても大切です。「学び」は、書籍や講義などからの学びもあれば、同僚からの学びもあります。また、子供達の姿や保護者の皆様から教えていただく学びもあります。学びの種は様々な所にありますが、子供達の豊かな学びや育ちを支えるために、教職員の側が絶えず、様々なものを吸収したり、自らを顧みたりしながら学び育ち続けることが必要です。

また、学びには、個々の学びという視点と、チーム全体としての学びの両方の視点が大切です。野球などの団体競技で、個々の選手の力量アップと、チームとしての戦術や連携の質の向上の両方が大切なことと似ているように思います。

本校の多くの職員は、外部で開催される各種研究協議会や学習会などに積極的に参加しています。そういった、個々が学びを積極的に深めていこうという職員の気風はこれからも大切にしていきたいと思っています。また、チームとしても、「実践研究」（主に学年団などのメンバーで、授業改善や指導・支援方法について研究・協議をしあう場）を定期的で開催している他、外部講師を招いての学習会（今年度はiPadのアプリ開発者による講習を2回実施）や、校内で専門性が高い教師による学習会（自立活動や進路指導についてなど）を開催してきました。冬季休業中にも校内研修報告会として、各学年やチームでの実践について全校で交流をし、それぞれの学びにつなげていく予定です。

これからも、学校全体に、より多くの「ニンマリ」が増え、子供達がより豊かな学びを得たり、子供達の「にっこり」がより一層増えていくことができるような実践を目指して、チーム全体で学び続けていきたいと考えています。

【研究部 鈴木隆美】



1 2月行事予定

1	日	
2	月	舎) クリスマス会
3		
4	火	
5	水	高) 高等部祭
6	木	高) 高等部祭
7	金	高) 高等部祭
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	中) 学部集会
12	水	
13	木	第38回北海道肢体不自由・病弱教育校スポーツ大会
14	金	自立活動相談 PTA事務局会議
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	高) 学部集会 自立活動相談 PTA役員選考委員会
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	2学期終業式(11:30下校) 全体懇談会
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	学校閉庁日
31	月	学校閉庁日
	火	学校閉庁日

※予定の変更は都度連絡いたします。

2学期終業式

日時 令和6年12月24日(火)
 日程 10:00~10:15 2学期終業式
 10:15~10:25 全体懇談(体育館)
 10:30~11:00 学年・学級懇談
 (各教室)
 11:30 下校
 (スクールバス発車11:30)

3学期始業式

日時 令和7年1月16日(木)
 日程 10:00~10:15 始業式
 10:20~10:50 学年・学級懇談
 (各教室)
 11:30 下校
 (スクールバス発車11:30)
 ※全体懇談等の予定はありません。

令和7年度の高等部入学者選考検査に伴う 日課変更と高等部休業日のお知らせ

令和7年1月31日(金)に道立特別支援学校高等部の入学者選考検査が行われます。本校におきましても、高等部の校舎を会場として「入学者選考検査」を実施いたします。

つきましては次のとおり、全校的に日課変更となりますので、御理解と御協力のほど、よろしくお願いいたします。日程が近づきましたら、再度お知らせいたします。【高等部主事 西片 忍】

○令和7年(2025年)1月30日(木)
 金曜日課 14時05分下校 (全学年)

○令和7年(2025年)1月31日(金)
 木曜日課 13時20分下校 (小1~小3)
 15時05分下校 (小4~中2)

*中学部3年生は入学者選考検査になります。
 *高等部(在校・訪問教育学級)は休業日になります。