



スモールステップ



7月号



とうもろこしの皮むき体験

栄養士 道 麻紀子

コロナ禍が収まりつつある今、子どもたちが久しぶりに取り組むことができる体験型の食育として、小学部3年生と中学部1年生を対象に「とうもろこしの皮むき」を行います。

7月に実施し給食で提供するため、6月中に中学部1年生を対象に事前学習を行いました。クイズで「とうもろこし」を確認し、農家さんの様子や種（赤い色を着色しているのには、鳥等が嫌がるためと消毒の2種類の意味があるそうです。）を見たり、絵本の「とうもろこしぬぐぞう」が格好良く葉っぱの洋服を脱ぐ様子を読んだり、盛りだくさんの内容でした。

いよいよ、皮むきの練習が始まり、一人一人がみんなの前で順番に1枚ずつ皮をむいていきました。丁寧にむいていくと、最後には「ひげ」が残ります。このひげは、とうもろこしの粒と同じ数で、一粒ずつつながっています。

事前学習では、どの生徒も目をキラキラとさせて、楽しく積極的に取り組んでいる様子が



印象的でした。本番当日は、どんな様子を見せてくれるでしょうか。楽しいひとときを過ごし、出来上がった「蒸しとうもろこし」を美味しく食べてもらえることを願っています。



高等部進学とその先を見据えて、小・中の内に取り組んだ方が良いこと

養護教諭 小西千絵

「小・中の内に取り組んだ方が良いこと」についてお伝えいたします。

これまで保健だよりの裏面に掲載してきました。高等部で様々な問題に直面して苦勞する前に、小・中の今だからこそできることがあります。それは・・・

①爪切りができるようになりましょう。

知的障害特別支援学校の高等部に進学されますと、1年生から作業学習の授業に取り組みます。事務作業班、清掃班、食品加工班などいろいろありますが、どの作業班に所属しても、爪を切って手指を清潔にすることは基本的な身だしなみです。爪が長いとケガのリスクも上がりますから、ぜひ今のうちに、指1本から爪を切る練習を開始してみましょう。

②夜に眠れるようにしましょう。

睡眠は疲労回復の最善の方法です。これは成人でも小児でも同じです。睡眠が不安定ですと、疲れがとれず精神的不調もきたします。なお睡眠は溜めることはできないので、週末の寝だめは効果がありません。私たちの体は起床し日光を浴びてから、おおよそ16時間後に眠くなるようにできています。個人差はありますが、朝6時に起床したら、22時頃には体が眠くなる目安です。この時にスマホやタブレット等の端末を触っていると、入眠のタイミングを逃がしてしまいます。少なくとも寝る1時間前から端末を遠ざけ、部屋の照明を明るくし過ぎないようにしてみてください。併せて、日中の活動量を確保し、週末も含めて起床時間を一定にさせることを意識されると、睡眠時間の確保につながります。

小・中のうちにこの2点が改善・確立されると、高等部での生活が安定しやすくなります。