



山ろうだより

山形県立山形聾学校

R 8 第6号

令和8年9月18日

9月3日(木)に食育教室をしました

今年度の食育教室では、(株)明治北日本支社より栄養士の阿部様をお招きし、学部に合わせてお話いただきました。

幼小学部のテーマ「**げんきが出るあさごはん**」

中高等部のテーマ「**考えよう!成長期の体づくり**」

学校で元気に過ごすためには、早寝早起きが大切であることや朝ごはんと共に毎日続ける重要性を丁寧に説明して頂きました。

＜幼小学部＞

睡眠 → ○疲労回復 ○脳が働いて体内の点検を行う

※大切なこと→ ・睡眠時間が短くならないこと

・朝の光を浴びること

朝ごはん=「ミラクルパワー」

→睡眠中の脳の活動により減った脳のエネルギーを補充する

排便を促す効果があること、元気・集中力・気持ちの落

ち着きにつながる

お話の最後に、参加したみんなで当日の朝食を思い出しながらバランスのとれた朝ごはんのためにどう工夫するかを考えました。

＜中・高等部＞成長のために三つの生活習慣が担う役割と関係性についてスライドを使ってお話していただきました。

食事 → 五大栄養素「タンパク質・脂質・炭水化物・ミネラル・無機質」をバランスよく食べる。

運動 → 適度な運動は、体を強くする・体を大きくする・体調の維持にも役立つ

睡眠 → 必要な睡眠時間（※寝る前にスマホやゲーム等を見ない方がいい）

最後に、骨に必要なカルシウムの摂取量を生徒一人一人が自己チェックしました。牛乳にはカルシウムやたんぱく質が豊富に含まれているという説明がありました。



JR 東日本の新車両についてお話をお聞きしました

9月2日(水)に、JR 東日本 山形事業本部の職員の方々が来校し、この秋から運用される新車両 E723 系についてお話をされました。新しい車内にはトイレが設置されることや、車内モニターがあり行先が表示されること、非常通報ボタンで車掌と連絡がとれることなどについて、写真を見ながら説明を聞きました。

実際に、運行されるのが楽しみです。



マイボトル用給水器が設置されました

保護者の皆様には、いつも水筒を利用した水分補給についてのご対応、ありがとうございます。

県の事業を活用して、マイボトル利用促進及び熱中症対策を目的とした冷水タイプの給水器を設置しました。

現在、A棟2階水屋前に設置されています。子ども達や職員又は来校した方などにご利用いただければと思います。プラスチックごみの削減にもつなげていきましょう。



シルバーウィークの過ごし方

秋の大型連休（シルバーウィーク）を迎えるにあたり、安全で充実した休日にするため、ご家庭でも以下の点についてご確認をお願いいたします。

○交通安全と外出時の注意

- ・交通事故に十分注意し、自転車に乗る際はヘルメットを着用しましょう。
- ・行き先や帰宅時間、一緒に行く人を保護者に必ず伝えてから外出しましょう。

○規則正しい生活習慣の維持

- ・夜更かしを避け「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して生活リズムを整えましょう。
- ・計画的に宿題や課題に取り組み、連休明けのスムーズな学校生活につなげましょう。



○ネット・SNSの利用ルール

- ・トラブル防止のため、スマートフォンやゲームの利用時間・ルールをご家庭で改めて話し合いましょう。



事件・事故等の緊急連絡は学校（または教頭携帯）へご連絡ください。安全で有意義な連休をお過ごしください。



■編集後記■

いよいよ前期も残りわずかとなりました。面談では、お子様の成長や今後の支援について保護者の皆様と情報共有していきたいと思っております。ご不明な点やお気付きの点がありましたら、担任等へお伝えください。引き続き、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。（文責：笹原）