



令和5年 4月28日

第 2 号



学校だより

東京都立田園調布特別支援学校

大田区田園調布 5-43-6

電話 3721-6861

URL: <http://www.denenhofu-sh.metro.tokyo>



基本的な生活習慣の確立

副校長 鈴木 泉子

木々の新緑が鮮やかな季節となりました。

新学期が始まり約1か月が過ぎようとしています。私が本校に着任し、早く生徒の皆さんの名前と顔を覚えようと、登下校時には校門に立ったり、授業中は教室を回ったりしています。家庭でのお子様たちの様子はいかがでしょう。「〇〇をがんばるぞ」と心に決めて新学期が始まったものの、気のゆるみが出始めるのも、連休明けの時期です。周囲の大人の言葉掛けと目配りを大切にしていきたいです。また、連休明けは、五月病という名称で心身に不調が表れることがあります。4月からの環境の変化がストレスや疲労をもたらす原因とされ、連休明けに体調不良ややる気が出ないなどの症状が出ることもあります。これは連休明けに限ったことではなく、これから迎える梅雨もストレスが溜まる季節と言えます。基本的な生活習慣を確立し、心身の健康を保つことで、安定した日常生活を過ごすことが何よりも大切です。日頃から規則正しい生活を心がけるとともに、少し、生活のリズムが崩れている人は、改善するように努めてください。

そして、高等部3年間で、身に付けてほしいことはたくさんあります。挨拶、言葉遣い、身だしなみなど、生活上の細かな約束事があります。それは、充実した高校生活を送ってほしいからということもありますが、何よりも、卒業後に向け、大人への準備期間のうちに、社会への適応ができるようになってほしいと願うからです。時と場に応じた言葉遣い、身だしなみ、名前を呼ばれたら「はい」と返事をするといったことは大切です。改まった場面で自分のことを適切に伝えられる力は、日頃の学校生活の過ごし方により身に付けることができます。日々の授業を大切に学校生活を送りましょう。

5月20日(土)の体育祭に向けて、保健体育の授業で、競技種目(走競技)や学年種目などに取り組んでいます。生徒たちはスローガン決め等もあり、体育祭への意識が高まっているようです。

体育祭におきましては、感染症対策だけでなく、この時期は気温も高くなるため、熱中症対策も十分に考慮して、準備を進めております。どうぞ、御家庭におかれましても、お子様の健康管理を引き続きお願いいたします。