



朝ごはんの大切さ

朝ごはんをしっかりと食べること
は大切だと分かっているにもかかわらず、朝は
忙しく、朝食を作ったり食べたり
する時間がないことから、朝ごはんを
食べないことが習慣化して
いる家庭は少なくありません。そこ
で今回は朝ごはんを食べることの
効果や習慣化するための工夫を紹
介します。

まず、朝ごはんを食べることの
効果は、大きく3つあります。

1つ目は、体温の上昇効果です。
朝ごはんを食べることで、胃や腸
などの消化管が運動をはじめ、体
内で熱が発生します。その熱が寝
ている間に低下した体温を上昇さ
せ体を活性化させるのです。

2つ目は、脳への栄養補給効果
です。脳はブドウ糖をエネルギー
源としています。私たちは寝てい

る間もブドウ糖を使うため、朝食で
ブドウ糖を補給することで脳が活
発化するのです。

3つ目は便秘の予防効果です。朝
は一日の中で腸の動きが最も活発
な時間帯です。この時間帯に食事を
取ることで、腸が刺激され排便を促
し、結果的に便秘の予防につながり
ます。このように朝ごはんには多く
の効果があります。

朝ごはんを習慣化する工夫の一
つに栄養バランスを意識しすぎず、
簡単な朝ごはん作りを心がけるこ
とがあります。確かに食事には栄養
バランスが重要です。しかし、毎日
バランスよく朝ごはんを作るのが
大変で、継続できなければ意味があ
りません。例えば、牛乳とパン、ヨ
ーグルトとバナナだけでも十分で
す。本当に大切なのは、簡単でも毎
日朝ごはんを作り、必ず食すること
なのです。

朝ごはんは子どもにも大人にもと
ても良い効果を与えてくれます。も
し、家庭で朝ごはんを食べる習慣が
ないのであれば、この機会に食べる
ように努力してみませんか。子ども
たちの健やかな成長のためにも、家
庭でしっかりと朝ごはんを習慣化し、
規則正しい食生活を心がけましょう。



特別支援教育便り

▽問い合わせ 学校教育係
(☎223局3547)

特性にあった対応の仕方を 身に付ける

人はそれぞれ個性があり、得意
なこと・不得意なことがあります。
それを特別支援教育では個性とし
てとらえ、「特性」と呼んでいます。
そこで、特別支援学級では、一
人ひとりの特性に対応できる方法
を考えながら支援を行っています。

【支援例】

●見通しがなく不安になる

一日の流れを掲示したり、予定
変更の時は事前に伝えたりする

●気持ちの切り替えが難しい

自分でクールダウンしやすい方
法を教師と一緒に見つける

●こだわりが強い

「まあいいか」などの切り替え言
葉を使って気分を変える

●言葉で分かりやすく 伝えられない

自分の考えやお願いなどを相手
に言葉で表現できるようにアド
バイスし、その場をイメージし
ながら実際に伝える練習をする

●漢字を丁寧に正しく書けない
「縦・横・カクン・はね」と

唱えて書いた
り、目で見る
力を鍛えるビ
ジョントレー
ニングを行っ
たりする

●学習でつまずく

簡単な内容から学習を始めて繰
り返し練習し、成功体験を重ね
て自信を持たせるなど

苦手な事に一生懸命に取り組ん
で克服するという経験も良いこと
だと思えます。しかし、自分の特
性に合った対応の仕方を身に付け
ていくことも、自分らしく生きる
方法の一つだと思います。

子どもたちが「自分はこんなと
ころが苦手だけど、こうすれば大
丈夫」という自信を持って大人に
なり、明るく心豊かに人生を歩ん
でほしいと思います。

子どもたちが社会に出るまでに、
自分の特性を理解し、自分の特性
に合った対応の仕方を身に付ける
ことができるように日々の支援に
励みたいと思います。

芦屋小学校 西牟田裕子

※参考文献「自閉症スペクトラム
の子どもたちをサポートする本」

榎原洋一著



芦屋小学校

実りの秋「頭」「心」「体」鍛えています

●「頭」鍛えています

I C Tを効果的に活用して学習に取り組んでいます。子どもたちは、タブレットを使う学習が大好きです。



今後も国のG I G Aスクール構想の実現に向けてタブレットの導入が進み、I C Tを使う場面が増えていくことでしょう。

●「心」鍛えています

オリンピック・パラリンピック・ムーブメント調査研究事業の一環として、車いすテニスの川野将太選手



に講話をしていただきました。話を聞いた4年生は、あきらめずにがんばることや、夢を持って挑戦し続けることの大切さの話に心を揺さぶられ、「自分もあきらめずに努力し続けたい」と目を輝かせていました。

●「体」鍛えています

例年の「運動会」の代わりに「スポーツ大会」を行いました。徒競走やリレーを中心とした種目で、密にならない工夫をして行いました。

▶応援合戦 パネルを使った応援合戦です。応援団の太鼓に合わせて、パネルを動かしました。クラスカラーと赤白の色を変えながら気持ちを合わせた動きをし、盛り上げました。



▶リレー 軍手をして、バトンを渡していきました。チームカラーの軍手がチームの気持ちを一つにしてくれました。



▶芦屋ソーラン 下級生あこがれの「芦屋ソーラン」。法被贈呈式で法被を受けとった5年生は、「芦屋ソーラン」の歴史と伝統の継承者である6年生と共に、力強い演技を披露していました。（教頭 島 和枝）



学校での出来事を先生たちがお届け!!

芦屋東小学校

●芦屋東小スポーツ大会

例年行われている体育大会の代替としてスポーツ大会を開催しました。新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、さまざまな制限の中で最大限の工夫をした大会となりました。当日は、「みんなで一つになって一生懸命楽しくやりとげる～感謝・協力・全身全霊～」というスローガンに向かって、子どもたちは練習の成果を存分に発揮しました。



●PTA教育講演会

本校の卒業生で現在、中部大学人文学部講師の大橋 岳^{がく}さんを招き、講演会を開催しました。大橋さんは、霊長類（チンパンジーなど）の研究では日本の第一人者であり、当日の講演では、私たちが知らないめづらしい話をたくさんしてくれました。また、人間がチンパンジーを含めたさまざまな生き物と共生していくための日常生活の在り方も話してくれました。

話を聞いた5・6年生は、自分たちの先輩の話に真剣に聞き入り、世界に向け視野を広げて考えることができました。



●Zoomによる読み聞かせ

毎週水曜日は、読書ボランティアによる教室での読み聞かせの日ですが、町の感染症予防対策の一環で、当面の間行わないことになりました。本校では、苦肉の策としてテレビ放送による読み聞かせの活動を1学期から行っています。しかし、子どもたちの様子が大きな楽しみだというボランティアの皆さんの声を生かし、2学期からは双方向で音声や映像のやり取りを行うZoomを活用した読み聞かせ活動を行っています。複数教室の子どもたちの様子を見ながら、読み聞かせ活動を継続しています。（教頭 野口 浩）

