

# 学校だより

令和5年度 第1号



北海道白樺高等養護学校

令和5年5月19日（金）発行

# 学校だより

## 「コロナ感染症から学び、新たな取り組みへの一歩」

北海道白樺高等養護学校長 山本 貴路

日差しがまぶしく、夏らしい暑さが続いておりますが、皆様におかれましては、健やかにお過ごしのことと存じます。また、日頃より本校の教育活動に対しまして、御理解・御協力をいただき感謝申し上げます。

全国各地では、線状降水帯により甚大な被害に見舞われ、命を落とされた方もいらっしゃいます。被害に遭われた方々にお見舞い申し上げますとともに、お亡くなりになられた方の御冥福をお祈りいたします。

さて、4月、48名の新入生を迎え、令和5年度が始まり約4ヶ月が経過しました。不安げだった一年生の表情も、体力づくりや作業学習、様々な学習、それから一つ一つの行事を経験し、そして寄宿舎生は集団生活を送る中で、凛々しく、自信に満ちあふれた表情へと変わってきました。

6月29日のスポーツ大会では、毎日学習を積み上げてきた成果が随所に発揮され、三年生のマラソン、リレー、ドッチボールの逆転や圧勝など団結力と圧倒的な体力の違いを感じました。二年生は、一人一人が最後まで力を抜くことなく取り組む姿、特に綱引きでの学年としての団結力を感じました。一年生は、最後まで諦めず取り組む姿や真剣に取り組んでいることがよくわかり、大波小波での、コツコツと積み重ね、着実にこなすことの大切さを感じました。

途中から雨が降り、二日間にわたるスポーツ大会になってしまい、保護者の皆様には御迷惑をおかけしましたが、一人一人がしっかり取り組む、全力で取り組む、最後まで諦めないで取り組むなど、白樺高等養護学校のすばらしさを改めて感じたとともに、全員が一つの目標に向かって取り組んでいる、とても素晴らしいスポーツ大会となりました。保護者の皆様御協力ありがとうございました。

6月30日と7月7日の北海道文教大学附属高等学校食物科(食物科の授業で本校の皿や食器を使っていたいでいる縁で生徒同士の交流を昨年度から実施)との交流及び共同学習では、二年生窯業科が作業学習の皿作りを一緒に行うことで交流を深めました。本校の代表生徒が、演示をしながら皿作りの工程を説明している様子を見ましたが、二年生になり、窯業作業を3ヶ月程度の経験の中で、自分の言葉でしっかり伝えている様子は、誇らしくもあり頼もしさを感じることができ、作業内容が変わっても一年生の作業学習の積み上げが発揮されていることを実感しました。

自信に満ちた接客といえ、7月4日に輪厚パーキングで製品販売会を実施しましたが、今年は時間が延長されたことに加え、道内を移動される方や道外・外国からの観光客も多数立ち寄られ、多くの方々に、製品を見て購入いただき、白樺高等養護学校のことも知っていただいたと思います。接客に関しては、恥ずかしいと言いながらも、しっかりとした説明、販売、そして何より外国の方への物怖じしない対応など、日々の学習で培われた力が発揮された取り組みになりました。

コロナ感染症が5類に移行されたことに伴い、様々な学習活動を実施することができるようになりました。これまで通りに取り組むことも大切ですが、コロナ感染症から学んだことを生かし、新たな取り組みへの一歩を踏み出そうと考えます。

生徒の成長と自己実現、安心・安全な学校づくりのためには、教職員、保護者や地域の皆様、関係機関の方々と連携・協力があってこそと考えます。引き続き、御理解と御協力、御支援を賜りますようお願い申し上げます。

## 5月 見学旅行

3学年 見学旅行 (5月23日～26日 千葉・東京方面)

今年度は、3年ぶりに道外で見学旅行を実施することができました。生徒は、事前学習から見学先での活動内容やマナーについて、また、自主研修のコースの選択や検討に取り組んできました。

初日の新千歳空港では、手荷物検査場のゲートを通過するときや飛行機が離陸した際に、緊張した表情の生徒が多数いましたが、機内では、ドリンクサービスやイヤフォンの依頼など、自分で伝え、フライトを楽しんでいました。

両国国技館では、初めて目にする力士、土俵、行司の衣装、懸賞の数、化粧まわし、取組に、目を丸くしていました。また、手元の取組表を見ながら勝敗を予想して、観戦する生徒もあり、肌で国技を感じることができました。

2日目のディズニーランドや3日目の都内自主研修では、事前に決めたコースをグループで確認しながら、取り組むことができました。家族へのお土産など選ぶ姿が印象的でした。

この4日間では、北海道にはない都会の景色や交通網、人の多さに圧倒されるなど実際に見たり体験したりすることで見聞を広めることができ、充実した学習となりました。



## 6月 スポーツ大会

6月29日(木)に開催しました。雨との予報もありましたが、時折晴れ間も見え、絶好のスポーツ大会日和となりました。最初の種目はマラソン。いつも以上に力の入った走りで、自己ベストを更新する生徒がたくさんいました。次は校内で、フロアカーリングとドッジボールに分かれて熱戦を繰り広げました。フロアカーリングは混戦でしたが、ドッジボールは3年生が貫禄を見せつける形となりました。再度外に出て綱引き。こちらは2年生が圧勝、その後のリレーは3年生が実力通りの走りで快勝しました。午前中の部が無事終了となったタイミングで黒い雲が広がり始め、午後の部はまさかの延期に。気持ちを新たにして翌朝行った団体種目の大波小波では、1位1年、2位2年、3位3年という下克上の結果になりましたが、最終的には3年生の総合優勝で幕を閉じました。

たくさんの保護者に観戦に来ていただいたおかげで、盛大に実施することができました。紙面をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。



# ～ほけん室より～

夏休みが始まります。事故のなく健康に過ごしましょう。  
8月23日始業式は、みなさん元気に登校してください。

充実した夏休みのヒケツは

## 生活リズム

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時

### 睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時

### ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



※時間は目安です

午前7時

### 朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスッキリ♪



午前8時～午後0時

### 脳のゴールデンタイム!

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時

### 体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強くて気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに!



午後0時

昼食

## 体と心が健康になる生活リズム♪

午前6時

しっかり睡眠

ゆったりリラックスタイム♪

午後6時～午後7時

### 栄養バランスばっちりな夕食を!

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



## 夢中になっているあなたの目、とっても疲れているかも?

ハマってるゲームがあるんだ!  
もう3時間やってる



このマンガおもしろい!  
ちょっと読むだけのつもり  
だったのに、もう夜中の1時か...



寝ようと思ったら、  
友だちからメッセージが。  
つい話し込んでしまった!



### ちょっと待って! 疲れ目のサイン 出てない?

- 目がかすむ  目が重い  目が乾く  まぶしい  目の奥が痛い  肩こり、吐き気

#### 目が疲れる原因 1 長時間、近くを見続ける

ゲームやスマホ、読書に夢中になると、姿勢が悪くなり、目との距離が近づきがち。目の筋肉が緊張して、目が疲れてしまいます。



目との距離は  
50cmを目安に。  
こまめな休憩も

#### 目が疲れる原因 2 ブルーライトを浴びる

スマホやゲームのブルーライトはエネルギーの強い光です。暗い部屋では、よりまぶしさを感じやすく、寝つきも悪くしてしまいます。



寝る2時間前には  
スマホやゲーム機から  
離れよう

#### 目が疲れる原因 3 目の疲れが取れていない

夜遅くまで起きていると、睡眠時間が足りず、翌日に目の疲れが残ってしまいます。



8時間は  
眠れるように  
早めに寝よう

# 2学期の行事予定

## 8月

- 23日(水) 始業式
- 28日(月) 身だしなみ・あいさつ週間  
(~9月1日)
- 31日(木) 後期生徒会役員選挙

## 9月

- 1日(金) 2、3年生決意発表会
- 4日(月) 2学年職場実習開始(~15日)  
3学年現場実習開始(~29日)
- 14日(木) 1学年職場・福祉サービス事業所見学
- 22日(金) 2学年職場実習報告会
- 25日(月) 2年労働週間(~29日)  
教育実習生受入(~10月6日)

## 10月

- 4日(水) 2年保護者懇談会
- 11日(水) しらかば店
- 13日(金) 3年現場実習報告会
- 16日(月) 1、3年労働週間(~20日)
- 20日(金) 保護者職場見学会
- 24日(火) 3年保護者懇談会
- 25日(水) 1年保護者懇談会
- 26日(木) 2年宿泊研修(~27日)

## 11月

- 10日(木) 保護者職場見学会
- 15日(水) 学校祭総練習
- 17日(金) 学校祭1日目
- 18日(土) 学校祭2日目  
北広島高校との生徒会交流
- 20日(月) 振替休業日
- 27日(月) 教育実習受入(~12月8日)

## 12月

- 12日(火) 校内授業研究会
- 14日(木) 北広島高校との音楽交流
- 20日(火) 生活体験発表会
- 22日(金) 終業式



## クリーニングの受注について

本校クリーニング作業学習では、クリーニングの御注文を下記の通り、保護者の皆様と校外の皆様からお受けしています。ぜひ、たくさんの御注文をお待ちしております。御不明なことがあれば遠慮なくお問い合わせください。(TEL011-376-2353 本校代表)

- ・じゅうたん(1帖100円) : 水洗い可能なじゅうたん6帖までOKです。フワフワした柔らかいものやペット糞尿が付着したものは御遠慮下さい。仕上がり日数は、おおよそ約2~3週間程度を要します。ただし、受注状況や季節・気温等により日数は大幅に変わりますので、御了承下さい。
- ・Yシャツ(1枚50円) : フォーマルタイプ(正装用)の男性用YシャツがOKです。カジュアルシャツ及び女性用ブラウスは御遠慮下さい。ただし、学生用Yシャツは女子用もOKです。(本校在校生の学校で着用するYシャツは無料です。)  
※Yシャツは、校外からの御受注はお受けしていません。
- ・はっぴ(1枚40円) : お祭りやイベント等で御使用になったはっぴをお受けいたします。

