



全校集会

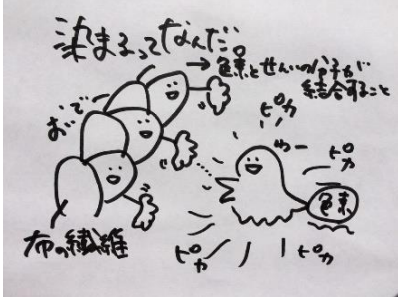
9月24日（金）に、ZOOMを用いて、病棟と各教室をつなぎ、『①全校で様々な活動を楽しみながら、全校児童生徒の交流を深め、仲間意識を高める。

②日頃の学習成果を発表し合える場としての集会を目指す。』を目的とした全校集会が行われました。今回は、二学部（通学生）の『総合』の時間の発表です。



文化体験講座です。テーマは、染め物です。染められる植物を調べ、シソやマリーゴールドを育てました。また、「染まるって、どういうこと?」「ミョウバンの役割は?」と、染色を科学的に追求しました。

最後に、クイズです。「次の布は何の植物で



染めたでしょうか?

- 1 マリーゴールド
- 2 シソ
- 3 アボカドの皮
- 4 ヨモギ



正解は
3のアボカドの皮

次に、総合スポーツ講座です。スポーツ講座はやってみたいスポーツを調べて一人一人がプレゼンをして、取り組むスポーツをきめました。

ボッチャの感想です。「ボールを転がして敵チームのボールに当ててどかしたり、ジャックボールに当ててどかしたり、頭も使いました。楽しく頭を使う競技なのでみなさんもぜひチャレンジしてみてください。」

アルティメットの感想です。「暑い中、集中を切らさずに試合していたのでみんなの上達が早かったです。ディスクを思ったところに投げたり、ディスクをキャッチするのが難しかったです。その中で仲間と連携して点をとったり、ディスクをカットして良い守備ができたりもして楽しかったです。」

一学期にやったスポーツを紹介します。

総合

スポーツ講座



ご清聴
ありがとうございました



「子供がかなりゲームにはまってしまい、生活リズムが崩れています」



二学期が始まり、一月が過ぎようとしています。眠たそうに登校してきた子供たちも、学校生活を中心にした生活リズムに戻って来ているような今日この頃です。

さて、夏休みに、ご家庭で、かなり多くの時間を費やして、ゲームやSNSをしている姿を見て、「あの子、依存症になっているのでは？」と心配になっている保護者の方もあるのではないのかなと思います、昨年度の『広報みはま』でも触れましたネット・ゲーム依存について、特に、「日常の生活に戻していくために」何ができるのかをお伝えできればと思います。

まず、依存症とは、「自分の意思ではやめたくてもやめられない状態（自分ではコントロールできない状態）」のことを言います。決めた時間になってもやめることができない、他の活動に支障が出ているといった場合は注意が必要です。このことを前提に、早期対応としては、①どの程度の状態なのか把握するために、ネット上の簡易診断を利用するのも一つの手かと。ただし、結果はあくまで参考程度です。②回答結果を眺めながら、自覚している問題や困り事を共有し、その問題について一緒に考えていこうというスタンスで接してあげてください。

依存状態に陥ってしまっている場合は、専門的な治療や支援が必要となります。あわせて、家族のみなさん側のケアも大切になります。誰かが疲弊している場合は、家族だけで問題を抱えるのではなく、必ず専門家に相談して助言を得るようにしてください。依存状態から回復するには時間がかかるといわれています。早い段階で専門家から正しい知識を学ぶことで、家族の心身の健康を保ちながら適切な対応方法を身につけることが大切になってくると思っています。

深刻な問題まで至っておらず、親子で生活に戻していく心構えができていれば、まずは、ご家庭でできることから始めていきましょう。

- ・生活習慣：起床時刻・就寝時刻の設定（「朝、私も起こしていなかったもんね・・・」、「23時には布団に入るようにしてみるのはいかがかな？」）、家族で食事、散歩（「一緒に散歩に行ってくれたらうれしいな」）やストレッチなど
- ・オンライン以外の活動：運動、屋外での遊び、読書、映画、音楽、料理やものづくり
- ・学習面：宿題への取組（「これだけのたくさんの宿題に取りかかるのは、気が重いと思うけど・・・」）
- ・使用ルール：ルールを新たに決め直す。約束の時間になったらやめる。
- ・コミュニケーション：自分の気持ちを落ち着いて伝える。話し合いをする。

また、他にできることはないかを聞いてみるのもいいと思います。

最初の一步を踏み出すサポートを丁寧にする、部分的にできたところを見つけて褒めたり、「〇〇してくれてうれしい」など、喜びを分かち合うことが大切です。

参考：YAHOO!ニュース、子どもが夏休み中にゲーム依存に？厳しいルールはNG、日常に戻すコツ、閲覧日 2021-08-26、

<https://news.yahoo.co.jp/byline/moriyamasaya/20210826-00253672>