

## 福祉体験学習(3年生)

3年生は総合的な学習の時間に『福祉』について学習を行っています。6月10日(金)と17日(金)に福祉講話と福祉体験学習を行いました。

10日は、県社会福祉協議会と上野にある雲居都荘の方に、福祉に関するお話しをいただきました。福祉についての現状や、雲居都荘の様子を聞くことができ、大変勉強になりました。ユニバーサルデザインのスプーンを実際に使ってみるなど体験学習も行いました。



17日は、町福祉協議会、手話サークルの皆さん方10名が来校されました。

まず、高齢者体験では、目や耳、身体が利かなくなる装具を身に付け、階段の上り下りや、立ったり座ったりするなど日常の行動を体験しました。身体の不自由がどれほど大変なのか、体験することができました。

次に講師の中川待雄さん、手話サークルの方々に手話について教えていただきました。自己紹介、あいさつなどの基本を学習することができました。特に、中川さんから直接お話しを伺えたのは良かったです。本当にありがとうございました



装具を身に付けます



杖がないと…



手話で自己紹介

## 認知症サポーター養成講座(1年生)

6月17日(金)に「認知症サポーター養成講座」に1年生が参加しました。

げんき荘の佐藤浩子さん、田崎安子さんを講師にお招きして、認知症について正しい知識を学習することができました。

認知症で困っている方々に対して、温かな思いやりを持って接することができるようにするために必要なことや、接し方について学ぶことは大変意義深い事です。この学習を通して『福祉』の大切さを学んだ1年生でした



## 2年生修学旅行

6月28日(火)～7月1日(金)まで2年生は、広島、京都、奈良、大阪、福岡と3泊4日の日程で上野中と合同で修学旅行を行いました。

1年生時から下調べを行ってきましたが、実際に行って、自分の目で確かめたことは、貴重な体験だったと思います。また、良い思い出もたくさん出来たことでしょう。 ※旅行の様子は田原中 HP にアップしています。

みんな、1日(金)の夕方元気に帰ってきました。『お疲れ様でした!』



広島平和公園



奈良公園



USJ で楽しみました



太宰府天満宮でお願いしました

## 工芸体験学習



7月1日(金)に「工芸体験教室」が行われ、1、3年生が「陶芸」「竹工芸」「わら細工」に取り組みました。3人のマイスター（陶芸：武田計助さん、竹工芸：藤原誠さん、わら細工：甲斐陽一郎さん）のみなさんに教えていただき、制作を楽しみました。

## 町PTA バレー大会

7月3日(日)の高千穂町PTAバレーボール大会お疲れ様でした。ミニバレーボールの部、バレーボールの部ともに2チームが参加しました。善戦むなしく優勝は逃しましたが、珍プレー、好プレーが見られ、楽しい一日でした。PTA 保健体育部の皆さん、本当にお世話になりました。夜の反省会もありがとうございました。



## ありがとうございました 空き缶回収

5月に生徒会が行った熊本地震被災者支援のための空き缶回収の益金が **5,840円** になりました。PTA の募金と併せて熊本へ送りました。たくさんの方々の御協力誠にありがとうございました。なお、空き缶回収は続けていますので、どうぞよろしくお願いいたします

空き缶回収継続中です！体育館横にお願いします。

### 7月行事予定

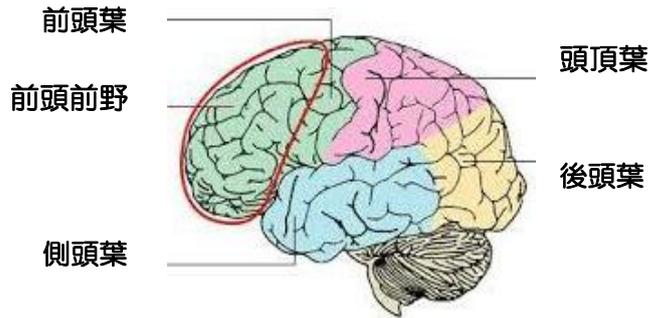
5日(火) 参観日 学級・地区懇談会  
小中合同学校保健委員会(田原小)  
6日(水) 町教育研究会(上野小中)  
8日(金) スピーチ活動  
学校関係者評価委員会  
13日(水) 花いっぱい運動(宮尾野農場)  
小・中合同結団式(小学校)  
18日(月) 海の日  
20日(水) 終業式  
21日(木) 夏休み  
22日(金) 夏休み学習会

1. アルミ缶だけをお願いします。アルミボトル缶のキャップ、タブもそのままです)
2. スチール缶、ピンは回収していません。
3. できれば、軽く水洗いをして出していただくと衛生上助かります。

妬ね

# 元気な脳のつくりかた No.4

今週は、元気な脳のつくりかたについて考えていきます。ゲーム脳になると『心のブレーキ』がきかなくなるといいます。



## 思いっきり運動しよう

子どもの時から運動を習慣にしていると、健康な体がつくられるだけでなく、転ばないようになるなどのバランス感覚も育てられます。

また、運動によって脳の働きもよくなっていきます。前頭前野の働きや、脳の中のいろいろな働きを調節するセロトニンという物質を出す神経が活発になります。

セロトニンは、脳内のいろいろな物質を調節し、脳の働きをよくしたり、抗重力筋（こうじゅうりょくきん）と呼ばれている姿勢を保つために大切な筋肉の働きをよくしたり、キレやすい状態をおさえる働きがあります。

毎日少しずつ楽しみながら続けられる運動をしてみましょう。

## 脳の働きによい運動



自転車



ウォーキング



サッカー



なわとび

## 運動による効果

- ◎ 気分がすっきりして、脳の働きがよくなります。（ストレス解消！）
- ◎ 免疫力や、骨が強くなります。
- ◎ 体力や持久力がつきます。
- ◎ 肥満や生活習慣病を予防します。



外で元気よく遊ぶことが大切です。たくさんの友達とボール遊びや鬼ごっこ、なわとびなどで、思いっきり体を動かしましょう。

す。

## 2 チャットは人を傷つける道具ではない

チャットそのものが悪いとは言えませんが、毎日、何時間もチャットをしていると、前頭前野の働きが悪くなります。文章が乱暴になったり、感情のコントロールができなくなったりします。相手が傷つくことを書き込んでも何とも思わないで、どんどんエスカレートしてきます。前頭前野の働きが悪くなると、相手のことを思いやることができなくなります。パソコンやスマホの画面を見ながら自分の思ったことを打っているときは、相手の顔が見えません。言葉にしてはいけないことも打ち込んでしまうことがあります。

## 子どものときにコンピュータゲームばかりしてはいけないわけ

### 1 生活リズムが乱れる

コンピュータゲームは、遊ぶ人を気持ちよくして夢中にするので、なかなかやめられなくなります。時間を忘れて遊んでいると寝るのが遅くなり、睡眠不足になります。次の日、学校で午前中は頭がボーッとして勉強に集中できなくなります。

### 2 勉強や外遊びの時間がなくなってしまう

コンピュータゲーム機には、携帯型もあり、公園に遊びに行っても、それぞれがゲーム機を持ち寄って、一生懸命にやっている人がいます。成長期は、友達と外で元気よく全身を動かして遊ぶことが大切です。ゲームに夢中になりすぎると、勉強はもちろん体を動かして思いっきり遊ぶ時間がなくなってしまうます。



### 3 脳や体にストレスを与える

格闘技で相手を倒していくものなど、ゲームの種類によっては遊んでいる人が気づかないうちに脳や体に緊張を与えるものがあります。緊張状態が続くと、自律神経という神経のバランスがくずれて、心臓や消化器などの働きが悪くなり、体に不調が現れることがあります。

### 4 目や姿勢が悪くなる

コンピュータゲームをやりすぎると、目が疲れます。画面からの光は、目にとって強すぎます。ときには、視力低下の原因にもなります。また、ゲームに夢中になって同じ姿勢を長い時間続けていると、肩や腰の筋肉に負担がかかり、姿勢が悪くなります。

『ゲーム脳』チェック！時間があるとすぐにゲームをしていますか？

次のチェック項目に当てはまるものがあつた人は、**要注意です！**

- 毎日 30 分以上ゲームをしないと気がすまない
- 物忘れ、忘れ物が多い
- ちょっとのことで、すぐ怒る、キレル
- ゲーム以外のことはつまらないと感じる
- 外で遊ぶよりゲームで遊ぶ時間の方が長い
- 勉強や読書に集中できない





## 平成 28 年度入学式

昨年度は保護者や地域の皆様の御協力で、アルミ缶がたくさん学校に集まってきました。ありがとうございました。（※益金は生徒の活動に使わせていただきました。）  
本年度も続けていきますので、

### ◇4月の主な行事予定◇

- 6日（月）1 学期始業式
- 8日（水）第 69 回入学式
- 13日（月）身体計測
- 15日（水）県数テスト

お 願 い  
車

16日(木) 県英テスト  
17日(金) 歓迎遠足(御船町恐竜博物館等)  
19日(日) 第1回学校参観日 PTA 総会  
20日(月) 家庭訪問(上河内、五ヶ所)  
21日(火) 全国学力調査(3年)  
22日(水) 家庭訪問(上・下田原)  
23日(木) 家庭訪問(下河内・町)  
24日(金) 振替休日(19日分)  
27日(月) 家庭訪問予備日  
29日(水) 昭和の日

2日(水) 参観日・PTA 総会  
3日(木) 憲法記念日 4日(金) みどりの日  
5日(土) こどもの日  
7日(月) 穂っとタイムスタート  
9日(火) 3年実力テスト～10日(水)  
18日(金) 生徒総会  
24日(木) 中間テスト～25日(金)  
25日(金) 2年生修学旅行説明会  
31日(木) 中学校総合体育大会激励会



4月行事予定

15日(水) 県数テスト  
16日(木) 県英テスト  
17日(金) 歓迎遠足  
19日(日) 参観日  
PTA 総会  
20日(月) 家庭訪問  
(上河内、五ヶ所)  
21日(火) 全国学力調査  
22日(水) 家庭訪問  
(上・下田原)  
23日(木) 家庭訪問  
(下河内・町)  
24日(金) 振替休日