

碧南市特別支援教育推進活動委員会だより

執筆 編集 発行
碧南市特別支援教育推進活動委員会
啓発活動部

ささえあい

第78号

問 学校教育課 ☎ 95-9918



市特別支援教育推進委員会では、児童・生徒が将来自立できるよう援助する活動を計画し、推進しています。また、市民の皆さんに特別支援教育を一層理解していただけるよう「ささえあい」を発行しています。今号は、特別支援学級の活動や昨年度中学校を卒業した生徒の進路先などを紹介します。

はじめまして！よろしくね！

新川小学校

新川小学校では、本年度にもしお特別支援学校の児童と一緒に活動をする居住地校交流会を行っています。6月に行われた交流会では、「にんじゃランド」で一緒に体を動かしました。

トンネルをくぐったり、綱渡りをしたりと、いつもとは違う体の動かし方に戸惑いながらも、一生懸命にいきいきと活動する子どもたちの姿が印象的でした。そのうちに子どもたちから「がんばれ！」「あと少し！」といった応援の声が聞こえてきて、心温まる時間となりました。

今回の交流が待ちきれない子どもたち。今度は自分たちで計画を立てて、お楽しみ会を開きたいと目を輝かせています。



中学卒業後の進路



【市内中学校特別支援学級生徒の進路】

		R6年度	R5年度	R4年度	R3年度	R2年度	R1年度	H30年度	H29年度
特別支援学校	にしお特別支援学校					4	2	7	3
	R2まで、上段：安城特別支援学校	7	4	6	1	1			1
	下段：ひいらぎ特別支援学校								
	大府もちのき特別支援学校桃花校舎	1	2	2	4	3	1	2	2
	豊田高等特別支援学校	2	2		1			1	2
	公立高校	3	1	2	1		1		1
	通信制高校		4	2		1		3	
	専修学校	1	2	1	3	4	3	3	1
	就職・職業訓練校	1		1					
	家事従事			1			1	1	

過去8年間、碧南市内中学校の特別支援学級を卒業した生徒の進路は、上の表のとおりです。

生徒、保護者、教員で話し合いを重ね、進路先を決めていきますが、数年先を見据えた進路決定を大事にしています。年々生徒数が増え、進路先も多岐にわたっています。特別支援学校は、少人数できめ細かい指導を受けることができ、社会自立のために必要な知識、技能を身につけ、就労に結びつけていきます。近年では自分に合った形態で学習していくことができる通信制高校という選択も増えてきています。

中学校卒業後は、慣れ親しんできた環境を離れ、社会へ踏み出す第一歩となります。子どもが将来、自立した生活を送るためにより良い進路選択ができるよう、子どもの可能性に目を向け、小学校などの早い時期から家庭や学校で話し合っておくことが大切です。

子育てを語る会

ー7月24日 14時～15時30分 文化会館ー

大変な暑さの中、令和元年度以来5年ぶりに開催されました。

前半は、子育ての先輩保護者の話でした。子どもが誕生した時の気持ちから始まり、幼児期、学童期、就労している現在に至るまでの苦労や心の葛藤、取り組んだことなどについて話していただきました。子育ての大変さに共感するとともに、前向きで明るい先輩保護者の姿に勇気をもらったという感想がたくさんありました。

後半は、保護者の皆さんが6～8名程度のグループになって座談会を行いました。子育ての悩み、就学や進路についてなど、熱心に話し合っていました。「他の保護者の方の意見が聞けてよかった。」「同じように大変な思いをされている人がいると分かり、気持ちが楽になった。」という感想を多くいただき、大変有意義な会になったと感じています。

この会を通して、保護者同士の新たなつながりが生まれ、これからの子育てがより豊かになることを願います。



親子で生活習慣病予防を意識した食生活を！

～バランス良く適量を食べましょう～

身体に必要な栄養素を過不足なく摂取するには、いろいろな食べ物をバランス良く食べることが必要です。主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスに配慮した食生活は、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病のリスク低下にも関係しています。

- 主食** 炭水化物の供給源であるご飯、パン、麺などを主材料とする料理
- 主菜** たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆及び大豆製品などを主材料とする料理
- 副菜** 各種ビタミン、ミネラル及び食物繊維の供給源となる野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻を主材料とする料理

<栄養バランスの良い献立例>



また、食事は適量を食べて適正体重を意識した食生活を実践することも生活習慣病のリスク低下につながります。自分の食事量が適切かどうかは、体重の変化を見れば分かります。

成長期 母子健康手帳の成長曲線を参考に、身長や体重が曲線のカーブに沿ってバランス良く伸びているか、定期的に確認してみましょう。

18～49歳 体格チェックに便利なのが体格指数（BMI）です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

目標とするBMIの範囲は18.5～24.9(kg/m²) * です。生活習慣病の予防のために、この範囲内に維持することが望ましいです。

* 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2025年版)」



食事で栄養素を十分にとり、適正体重を維持するためには、おやつを過食しないことも大切です。栄養成分表示を確認する習慣をつけ、エネルギーを摂り過ぎないようにしましょう。

健康課 管理栄養士