

第7ブロック
母親委員会だより NO.1

～聞こう・えがおで・ゆったりと ♪～

母親委員：

担当校： 西豊田小学校
富士見小学校
豊田中学校

みなさま こんにちは！ 平成25年度 第7ブロック母親委員です ☆

第7ブロックは、森下小、南部小、富士見小、西豊田小、東豊田小、東源台小、高松中、豊田中、東豊田中の9校18名で活動しています。
本年度のテーマは、引き続き

聞こう・えがおで・ゆったりと ♪

です。

「私たち、子供の話をちゃんと聞いているかな？」

「〇〇しなさい！」は、ちょっと置いておいて。。。えがおで、ゆったり、聞いてみよう♪

そんな想いから生まれたテーマを胸に、元気に活動していきます。
そして以下の活動を、この「母親委員だより」でご報告していきます。

1年間どうぞよろしく申し上げます



年間活動予定

4月26日(金)	第7ブロック母親委員会 定例会
5月30日(木)	市P連母親委員会全体研修会
6月11日(火)	救命救急講座
6月～9月	市P連「天使からのポエム」募集、選考
7月1日(月)	静岡ガス 食育クッキング
7月13日(土)	市P連絡協議会10周年記念事業
7月29日(月)	「なんぶっこと遊ぼう」
9月30日(月)	静岡学園学校訪問
10月25日(金)	施設訪問 静岡乳児院
11月14日(木)	公開講座「メンタルトレーナー講話」 講師：大儀見浩介氏
11月16日(土)	市P連大会
12月11日(水)	西島給食センター 見学&講座
12月上旬	第2回市P連母親委員会全体研修会
2月17日(月)	第7ブロック母親委員会 反省会
3月7日(金)	第3回市P連母親委員会全体研修会

★年3回 母親委員会だより発行 (9月・12月・3月)



7月29日(月)

南部特別支援学校にて

なんぶっこ

あそぼう

《参加者》

第7ブロック母親委員 8名

子ども 4名

静岡県立南部特別支援学校にて開催された「なんぶっこあそぼう」に参加しました！



この行事は、地域交流を目的として毎年開催されています。

7月の下旬に、西豊田小学校の子どもたちが南部特別支援学校を訪問し、両校の児童で構成されるグループを作り、グループごとにゲームや読み聞かせなどを一緒に楽しんでいます。

私たち母親委員会では、恒例の絵本の読み聞かせとともに、今年度は、新しくエプロンシアターに挑戦し、さらに交流を深めました。

エプロンシアターのブースでは、初めに手遊びをして気分を和ませてから、今回初挑戦となる「不思議なぼうし」「大きなかぶ」「くいしんぼうゴリラ」のお話をエプロンを使って演じました。お子さんたちと楽しく掛

け合いながら、笑顔あふれるひとときとなりました。



絵本の読み聞かせブースでは、どのお子さんもじっくり聞いてくれ、絵本の中に入り込んでいました。

このような活動を通していろいろな方と交流できたことは、大変よい経験になり、人と人の触れ合いがいかに大切なものか、改めて感じることができました。

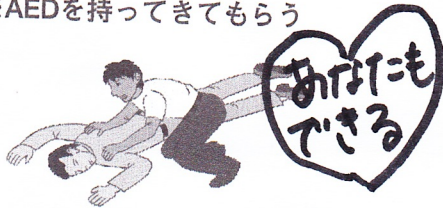


心肺蘇生法 [を学びました。6月11日(火) 9:30~12:30 森下小
 クラブハウスで開催された「救命講習」に参加しました。
 初心者の私は 実際には倒れている人を前に何もできないのでは
 と思っていたのですが、人形を使った実践練習を通し、自信もついで
 勇気を出せば 誰でもできる事を見つけました。終了証もバッチリ
 いただきました。皆さんも参考にしてくださいね。

頑張れば
できる

1. 反応を確認

- ※呼びかける、肩を軽く叩く
- ※119番通報・助けを呼ぶ
- ※AEDを持ってきてもらう



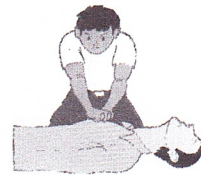
2. 呼吸の観察

- ※胸・腹部の動きを見る



3. 胸骨圧迫

- ※胸の左右の真ん中に胸骨があり、この骨の下半分を両手で圧迫する
- ※圧迫の深さは5cm沈み込むように強く
- ・速く100回/分以上行う



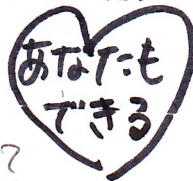
4. 人工呼吸

- ※胸の上がりが見える程度吹き込む
- ※約1秒かけて、2回実施
- ※人工呼吸は、「省略可能」



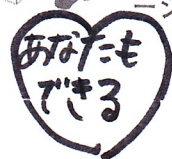
5. AED・到着

- ※AEDが近くであれば早期に実施
- ※AEDのメッセージに従う



6. 電気ショック

- ※ショック後のメッセージに従う
- ※心肺蘇生法を約2分間行う
- ※その後のメッセージに従う



AED 設置場所 見たことありますか?

見回せば 私の学校にもありました。知識がなくても音声メッセージに従って正しく使うことができます。電気ショックが必要かどうか自動的に判断してくれるので安心ということが今回いちばんの発見でした。

最後に...救急車の適正利用についてお話がありました。救急出動の半数以上は軽症患者で、そのために一分一秒を争う傷病者への出動が遅れてしまう現状があり困っています。しかし他に手段がない、緊急性や不安を感じた場合は迷わず

119番通報をしてください。

詳しくは

**静岡市消防局
救急課
TEL. 054-255-9735**



担当 豊田中

静岡ガス エネリアショールーム静岡 施設見学 H25. 7. 1

今年度初回の第77ロック母親委員の施設見学として、今年新しくなった静岡ガスエネリアショールームに行ってきました！

とても設備の整ったクッキングスタジオがあり、朝ごはん講座を聞いてから、5品(チーズじゃこトースト・グリルドチキン・ローズマリーポテト・レタスとベーコンのスーフラウトゥユ)の調理を行いましたよ。

朝ごはんはなぜ必要なの？

- ①カラダが目覚める…朝ごはんを食べると体温が上がって元気に活動できる。
- ②脳へのエネルギー…朝ごはんを食べないと脳にエネルギーが届かず午前中ぼんやりしてしまう。
- ③生活のリズムを作る…朝ごはんを食べると朝から元気いっぱい！
勉強や運動をがんばって、夜はぐっすりねむれる。
- ④しょうぶで元気な体を作る…朝ごはんには、体に必要な栄養素がいっぱい！
おなかも元気に！ウンチが出やすくなる。
朝ごはんをぬくと、太りやすくなる！？

朝ごはんを食べられないのはなぜ？

「朝は食欲がないの」…おやつを食べすぎや、夜遅くの食事はさげよう！
「朝は眠いし、食べる時間がないよ」…夜更かしをやめ、早起きを心がけよう。
「家族みんなが食べてないし」…パンやバナナなど、すぐ食べられるものを用意しておこう。自分で作れる料理をおぼえておこう。



～チーズじゃこトーストのレシピ～

材料(1人分)

食パン 1枚
バター 小1/2
またはマヨネーズ
ちりめんじゃこ 大1
細ねぎ 1本
ピザ用チーズ 15g

作り方

1. 細ねぎは小口切りにする
2. 食パンにバターを塗る。
3. グリルプレート(またはアルミホイルを2重にする)を②にのせ両面焼きグリルの弱火で2分焼く。ちりめんじゃこ・細ねぎ・チーズの順に散らし、強火でさらに1～2分焼く。
4. 取り出して、半分に切る。

