



生徒たちは、様々な場面でいろいろな選択をしたり、それぞれの役割を担ったりしていきます。いろいろな経験を、ひとつひとつ積み重ねていくことを「ライフキャリア」といいます。生徒たちが、これからも自分の時間(人生)を充実させながら、自分だけの「ライフキャリア」を積み上げていくために、今できることを一緒に考えてみましょう

しょうらい

いま

将来のために 今、できること



～次のステージに向けての準備のために・・・～

学校や授業が再開したときには、元気な心や体でありたいですね。そのために、休校中も生活のリズムを崩さず、基本的な生活習慣を確立していきましょう。

基本的な生活習慣の確立

○早寝、早起きをしよう。(学校があるときと同じ時間に設定しよう)

○食事もしっかりとりましょう。(栄養のあるものをバランス良く!)

○ラジオ体操など、家でもできる運動をしよう。

○毎日お風呂に入って、からだは清潔にしよう。

○家での手伝いを積極的にやろう。

(皿あらい、洗濯物たたみ、トイレ掃除、野菜の皮むき 等々・・・)



※目的をもって家事に参加したり、家庭での役割を決めたりしましょう。「自分一人でできた!」「ほめられた」は自信や意欲につながります。将来のスーパーでの仕事にもつながっていきます。

○学習も計画的に取り組もう。(学校からの課題もあるはず・・・)

○ゲームやスマホはやり過ぎないようにしよう。

※「がまんすること」「約束を守ること」を学ぶことは働く力にもなります。

(スマホは〇時まで!とルールを決めて)

高等部 3年生 保護者へお知らせ

◆「療育手帳」の更新日の確認を!

◆「受給者証」の切り替えも忘れずに!

満18歳の誕生日から「障害児」の受給者証から「障害者」の受給者証に切り替わります。各市町村の福祉課が窓口になります。



◆就労アセスメント申請について(沖縄市在住の3年保護者のみ!)

就労アセスメントの申請は、5月1日～5月22日となっています。不明な点がありましたら、沖縄市障がい福祉課または進路部まで

お問い合わせ: 沖縄市役所 障がい福祉課 支援係 サービス担当

TEL : 098-939-1212