

支援教育コーディネーターだより

はらっぱ

川崎市立下作延小学校
支援教育コーディネーター
原 和美
R6. 8. 27

残暑お見舞い申し上げます

37日間の夏休みが終わります。いかがお過ごしですか。

☆「もう終わっちゃう」と、さみしかったり、焦ったりしている

☆「ようやく終わる」と、ほっとしている

☆学校再開に向けて、準備万端。ワクワクしている

さまざまな姿が想像できます。大人と子どもの違いもありそうですね。

夏休みを振り返ってみると、どうでしょうか。

・お子さんと感情を共有できる瞬間・時間があっただいしょうか。

(同じ体験をしたのでしょね)

・過ごす時間が長かった分、くすっと笑える子どもの姿や発想を見つけられましたか。

(よく見ていらしたのですね。偶然視界に入ったならラッキーです。)

・「疲れた。大変だった。」⇒「がんばった!!」

(食事の支度しかり、見えてしまうからこそそのしんどさ、お察しします。)

夏休みに限らず、**楽しかったこと**や**できたこと**に着目したり、**想定外のことを面白い**ようにしたりすると、好循環につながっていくようです。まず、大人が「**今あること**」に目を向けましょう。**現実と感情を切り離し、冷静に観察することが第一歩**です。

生活リズムを整えよう！まず睡眠！

暑い、暑い夏休みが終わり、8月28日(水)から学校生活が再開します。静かな校舎内にパワフルなエネルギーが充満することを想像するとわくわくします。まずは、元気な体で登校してくれることを心待ちにしています。そのために…夏の研修で学んだことをご紹介します。

睡眠のサイクルには、「**寝ようにも寝付けない時間帯**」があるそうです。その中で「**眠りに向かう過ごし方**」を心がけることが大切とのことでした。その過ごし方とは…

①**夕食は就寝2時間前までに**すませる。(寝ていても、消化のために胃が活動しているため睡眠の質が低下するため)

②**早めの入浴**で、身体深部の熱を逃がし、眠気を呼び込む。

③部屋の**照明は暗め**、できれば暖色系。

④寝る1時間前に**興奮を鎮める**。(興奮、覚醒する内容の視聴、会話を控える。)

睡眠の質の低下や不足によって、体の不調だけでなく、学習・記憶・思考の効率の低下や、衝動的にイライラしやすくなる、集中困難などの不調がもたらされるそうです。できることから、少しの心がけで体も心も整うとしたら、やってみる価値があると思います。

学校生活で気になることや心配なことがありましたら、ぜひ相談にいらしてください。早期対応は、早期解決につながります。

電話：044(822)0723 (下作延小学校 職員室)
担当：原 和美(はら かずみ) / 支援教育コーディネーター