

かがやき

令和3年 9月2日(木)
多摩市立連光寺小学校
特別支援教室 かがやき学級
学級通信 NO. 7

「暑かったけど、終わっちゃったね。・夏休み」

夏休みが終わりました。8月中盤は天気のごずつく週もありましたが、やはり暑い暑い夏だったのではないのでしょうか。残暑もまだまだ続きそうですね。それでも季節は移り変わり、子供たちは成長していきます。体調に注意しつつ爽やかな秋に向けて出発しましょう。

「生活リズムや気持ちをうまく切り替えて。時に手伝いつつ、寄り添いつつ。」

学校生活は前期の佳境に入っていきます。10月からは後期が始まります。夏休みからの「生活リズム」の切り換えにも気を向けていきたいところです。大人も休み期間からの生活リズムを切り換えていくのは難しいときがあります。子供たちにとっても、もしかすると言葉で説明しづらい感覚的な部分(特に低学年の子)や体調の面での変化があるかもしれません。そんなときには焦らずに子供の言葉に耳を傾け、必要に応じて学級まで「ご相談」ください。子供たちにも伝えていることですが、「相談」できることで良いこともそうでないことも言葉で「出力」されます。解決策がすぐにでてくるわけではないかもしれませんが、言葉で「出力」することで自分の気持ちや不安が整理されることもあります。ちょっとしたこと。気になる事。何かあればみんなで「共有」していければと思います。長く感じる後期の学校生活ですがお子様、家庭、学級、かがやきみんなで進んで行きましょう。

自分でつくれる「元気」の話。

・世間に目を向ければ心をざわつかせるニュースが続いています。「健康」であることについてこれだけあれこれ考えさせられることはこれまであまりなかったのかもしれませんが、でも、私たちの体について見直すと「免疫」で守られていることがわかります。「免疫力」を高めることは感染症や糖尿病、がん等の生活習慣病の予防につながっています。そうです。自分が元気になれる基は自分でつくることのできる。マイナスなニュースが続く中ですが、そんなことも意識していきたいところです。以下に「免疫力」を高めるとされるものを紹介します。

- 7時間寝る。・・・自律神経を整え、免疫を高める睡眠時間の基準ともなるそうです。ちなみに子供の成長ホルモンは午後10時から午前2時までの間の睡眠中にもっとも多く分泌されるそうです。
- 40度(ぬる湯)の湯舟に10分つかる。・・・ゆっくり体を温めることで免疫力を高めるそうです。
- 笑う(笑顔)。・・・人の笑顔を見たり自分が笑顔になったりすることで脳内に「幸せホルモン」が分泌されます。これらのホルモンは心を穏やかにし、ストレスも和らげる効果があるとされています。

生活の中でいろいろ気にかけることが多くあり、大人も子供たちの生活にも多くの制約が生じています。特に子供たちの中には敏感に反応する子もいるかと思っています。生活の中に心のバランスを作っていくことについても子供たちに伝えていければと思います。

～お知らせ・かがやき教室の時間変更について～

9月1日から学校が始まっていますが、17日まで午前授業での時間割りとなっています。この時間割り変更に伴い、かがやきでの指導時間も変更して行っています。かがやきの指導は6日(月)から始まります。ただ、少ない授業数の中にかがやきの指導時間を設定しているため、指導時間が少なくなっている子もいます。ご承知おきください。時間割についてはお便りを別途配布していますのでご確認ください。