ことば



令和７年９月
舞鶴市立余内小学校
通級指導教室　75-0379

～運動会に向けて～

長い夏休みが終わり、２学期がスタートしました。今年はとても酷暑で、全国各地で40℃を超える気温が観測されていました。近いところでは、福知山市で40.6℃を観測していましたね。９月以降もしばらく暑い日が続きそうです。

そんな暑い日が続きますが、２学期は大きな行事である運動会に向けて練習が始まります。学年ごとの集団での練習が主になってきます。「集団の中で練習するのが恥ずかしい…。」「付いていけるか不安だな…。」と思う人もいるでしょう。そこで、少しでも不安を和らげる方法を紹介します。

①思っていることを周りの人に伝えてみる



どんなことが苦手だと思っているのか、不安だと思っているのかを担任の先生や家の人などに伝えてみましょう。話すことで、自分の気持ちを整理しやすくなります。言葉で伝えにくい時は、絵や文字などを書いて伝えるのもいいでしょう。

②シミュレーションしてみる



家庭でも「これが終わったら次は移動する。」「この時は○○さんの後ろに並ぶ。」というシミュレーションをしてみましょう。家の人と話しながら一緒に動いてみることで、集団演技や競技の動きのイメージを持ちやすくなります。集団演技の振り付けは、動画を見ながら「ヒラヒラシュッ！」「回ってジャンプ！」「うさぎでパン！」などというように自分の動きやすい掛け声で練習すると覚えやすいです。他の人の動きを見てイメージを持つのもいいでしょう。

③しっかりと休む



お風呂に入るときは湯船につかるなどして、自分の気持ちがホッと安らぐことをして休みましょう。また、早寝早起き朝ごはんも心がけましょう。

☆2学期も子どもたちが元気よく主体的に活動できるよう、適切な環境設定や水分補給をしながら通級担当もサポートしていきます。また、忙しい運動会練習に向けての頑張りにも寄り添い励まし、ホッとする時間も作りながら指導・支援していきます。暑さの厳しい日が続きますので、引き続き、水筒と汗拭きタオルの準備をよろしくお願いします。



９月の行事予定

４日（木）　研究会のため、指導はありません。
８日（月）　初回相談



～担任連絡会を行いました！～



夏休み後半に、通級児童の学級担任の先生方と連絡会を行いました。日頃の学級での児童の様子と通級時の児童の様子を交流することができ、とても有意義な会となりました。

今後も連携しながら、指導に活かしていきたいと思います。



『疲れた頭と体を睡眠でリセット！』

２学期が始まりました。９月になると、どの学校も運動会に向けて動き出す時期です。天気予報によると、しばらくは厳しい残暑が続くそうです。はじめは「頑張ろう」とやる気を持って取り組んでいても、だんだんと疲れが溜まって、体がだるく感じたり、頭がボーっとしたりするなどの不調を訴えることもあります。そんな子どもの疲れた頭と体をリセットするためには睡眠が欠かせません。

寝ている間に体や脳は…

脳

寝ている間に、生活や学習から得た情報を脳の中で整理を行いつつ、大切な情報かを判断しているため、眠っている間に記憶が定着します。状況に合わせて柔軟に行動を変える力や新たにアイデアを生み出す力も発揮されやすくなります。

体

寝てから１～２時間後に骨を伸ばす、筋肉を増やす、新陳代謝を盛んにする働きがある成長ホルモンが多く分泌され、成長を促します。



心

しっかりした睡眠は子どもたちの感情をコントロールしてくれます。心が安定していれば、うまくいかなかった時も「もう一度考えよう。」「またチャレンジすればいいんだ！」と前向きに考えることができるようになります。

夜になると眠くなり、朝になれば目が覚める。この人間のサイクルには、「体内時計」が大きな役割を果たしています。人間の体内時計は、約２４時間１０分の周期で働いています。１日は２４時間ですからどこかでこのズレをリセットしなくてはいけません。そのリセットに必要なことが次の３点です。

朝日を浴びる

朝起きて太陽の光を浴びることで脳が「朝だ！」と認識し、少しずつ遅れていた体内時計のズレがリセットされます。

同じ時間に起床する

毎日同じ時間に起きれば、自然と毎日同じ時間に眠くなります。平日も休日も同じ起床時間にすることで生活リズムも安定します。

朝食を食べる

朝食には内臓や血液が働いて体内時計をリセットさせる働きがあります。起床時間と同様に朝食の時間も一定にすると効果的です。

急に早起きを頑張ろうとしても、なかなかうまくはいきません。そんなときには、少しずつ早く起きる練習を繰り返すことで、体内時計が調節されます。焦らずにできることから始めることが大切です。

参考文献：愛波あや・三池輝久『子どものためのベスト睡眠』／KADOKAWA