

ことば



令和7年10月
舞鶴市立余内小学校
通級指導教室 75-0379

楽しく身に付けよう！

通級ではそれぞれの目当てで学習をしていますが、その中の一つにカードを使ったゲーム性のある活動もしています。

楽しい活動の中で意欲を持って取り組み、カも身に付けられる子どもたちに人気のものを紹介します。

「スピードカップス」

- ① 落ち着いて、目と手の協応運動をしながらカードと同じ色のカップを並べる。
 - ② 並べられたら早くベルをならす。ベルをならした人がカードをゲット！
カードを多くゲットした人が勝ち。
- ♪ カップを並べすぐにベルをおさないといけないドキドキ感があり、瞬発力も試されます。ベルの「チーン!」となる音は爽快感があり、押せた時はスッキリします。



「足算(あしざん)」

- ① 生き物の足の数のカードを合わせて10になるまでめくる。
 - ② ちょうど10になったらカードをゲット！
- ♪ 中には、足の数の多い生き物が出てくると「ワーー!!!」と皆で声が出て、思わず笑顔になります。10の補数が身に付き、生き物の足の数も知れます。



「漢字部首かるた」

- その1: 部首のかるたを裏向きにして並べ、お題の部首(例:「へん」「つくり」等)のかるたをめくったら、先にベルをならした人がかるたをゲット!
- その2: 表向きに部首かるたを並べて、部首の意味についての読み札が読まれたら、それと合う部首かるたを取るとゲット!
- ♪ 漢字の部首の仲間や意味を知り、漢字の部分に着目でき、漢字学習の際に役立ちます。



運動会まで、2週間ほどとなってきました。子どもたちは本番に向けて練習を頑張っています。通級では、どんな練習をがんばったかや今の思いを活動の中で聞き、がんばりをほめて励ましています。まだ暑さも残る中での練習で疲れも見られる様子もあります。家庭でもがんばっている過程をほめ応援していただき、食事や睡眠をしっかりとれるよう引き続き、サポートをよろしく願います。



10月の行事

8日(水) 運動会振替休業日のため
指導はお休みです。

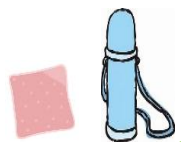
11日(土) 運動会

16日(木) 舞鶴市教育相談

24日(金) 舞鶴市教育相談

まだまだ暑い日が続きます。水筒と汗が拭けるタオルかハンカチを持たせてください。

よろしく願います。





『自分の気持ち切り替えスイッチを見つけよう!』

2学期が始まり、1か月が経ちました。連日の運動会練習で、体や心に疲れが見えてくる頃ではないでしょうか。そんな中でうまくいかずに気分が落ちこんでしまうこともあると思います。もちろん自分の中で反省することは大切ですが、心を元気にする方法を知っておくことも大切です。自分が「好きなこと」「気持ちが楽になること」を考えてみましょう。

ぐっすり寝る

よく寝ると、「セロトニン」という幸せホルモンが出ます。



散歩をする

景色を見ながら歩いてみましょう。自転車で走るのもおすすめです。



音楽を聞く

自分が聞いていて心地よくなるような音楽を選んで聞いてみましょう。



動物や植物に癒される

ペットや植物を育てたり、かわいがったりすることで、心が癒されます。



映画を見る・本を読む

現実と違う世界にひたって、気持ちを切り替えてみましょう。



体を動かす

なわとびしたり、走ったりして、汗をかくと気持ちがよくなります。



おいしいものを食べる

自分の好きな料理を食べると、心もお腹も満たされて元気になります。



友達とおしゃべりする

仲のいい友達と、楽しいことや好きなことについて話してみましょう。



切り替え方法の一例を紹介しました。いくつかの方法を試してみて、気持ちが楽になったり、元気が出たりするような自分にぴったりの方法を見つけましょう。上手く切り替えてリフレッシュしながら、様々な行事や活動に取り組んでいきましょう。

通級では、運動会の練習で日々頑張っている子どもたちの話を聞き、ゆったりした時間も取りながら、また次へのエネルギーとなるよう子どもたちと関わっていきたいと思います。