

# ことば



令和6年7月  
舞鶴市立余内小学校  
通級指導教室 75-0379

## ことばの教室の参観・見学

6月に余内小学校では、ことばの教室に通っている子どもの保護者参観、担任参観を実施しました。保護者参観では、児童の家庭での様子やことばの教室でのがんばりを交流することができました。また担任参観では、子どものがんばりを見てもらったり一緒に活動をしったりして、子どもはよりきって活動していました。担任からは「いきいき活動する様子が見られてよかった。」「気持ちを解放しながら話ができている。」「課題に一生懸命向き合っていた。」等の感想があり、より子どもの理解を深めることができました。8月には、余内小、中舞鶴小の担任連絡会でさらに共通理解を深めていきたいと思っています。

また、1年生のことばの教室の見学も行いました。ことばの教室の見学では、45分間の授業の中で実際にしているプレイルームでの運動や学習室での活動を体験しました。プレイルームでは平均台やブランコ、トランポリンで運動をして心も体もスッキリしてから学習することで、集中力やことばの力が身に付きやすいことを知り、学習室では読み聞かせやしりとり作り、カルタ等をして、よく見聞きしたり話したりする学習をしていることを学びました。他にも気持ちを整理したり、友達との関わり方を学んだりしていることも知りました。どの子どももキラキラと目を輝かせながら活動を楽しみ、ことばの教室に通っている友達のがんばりを知ることができました。「先生達はことばの教室の先生だけど、余内小学校の先生でもあるから、いつでもお話してね。」と言うと、皆大きくうなずいていました。

1学期終了も、あと3週間となりました。子どもたちは、ことばの教室の流れや学習にも慣れてきて、自分でがんばりたいことや挑戦したい活動を伝えられる様子が増えてきました。同じ時間帯に活動する友達との関わり合いも見られてきました。学期末には、1学期で伸びた力や2学期に向けてがんばることを子どもと一緒に確認したいと思います。

保護者の皆様には、1学期間子どもたちが元気にことばの教室に通えるよう、励まし等のご協力をいただきありがとうございました。夏休みを通して、2学期に成長した子どもたちと共に活動できることを楽しみにしております。



### 7月の行事予定

8日(月) 出張のため、  
午後の指導はありません。

19日(金) 終業式

22日(月) ~舞鶴市教育相談



1年生の  
体験の様子

2学期の指導の開始日時につきましては  
1学期最後の指導日に、担当者と確認を  
します。

# 『ぐっすり寝て、心も体もすっきり！』



もうすぐ、子どもたちにとって待ち遠しい夏休みです。夏休みは勉強やスポーツ、自分の好きなことに打ち込める時間が長くなります。一方で夜更かしをしたり、朝遅くまで寝ていたりしてしまうことで、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。昔から「寝る子は育つ」と言われるように、子どもの成長に睡眠は欠かせないものです。十分に睡眠をとることによって、体・脳・心の成長や発達が促されます。

## 寝ている間に体や脳は…



### 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。



### 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。



### 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。

人間には体内時計が備わっており、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なりません。そのためには、平日でも休日でもなるべく同じ時間に起き、朝日を浴びることが大切になります。そうすることで体内時計が調整でき、日中には体も頭もアクティブに活動でき、夜には質のよい睡眠がとれるという生活のリズムが生まれます。



## 寝る前のテレビやスマホには要注意



テレビやスマホなどのコンテンツから受ける「おもしろい。」「ドキドキする。」という刺激により体が興奮状態になります。また、テレビやスマホから発せられるブルーライトにより、体が「今は昼だ。」と誤認してしまいます。こうして体内時計のリズムが狂い質の良い睡眠の妨げになります。テレビやスマホの利用は、計画的に決めておくことが大切です。

