

いっぽいっぽ

令和6年度 通級指導教室おたより
6・7月号



向田小・東小通級指導教室
(あおぞら教室)

☎993-7050 (向田小)
992-7655 (向田小通級)
992-0049 (東小)
993-4463 (東小ことば・通級)

担任: 本間 弥重

6・7月の行事予定

月・金は東小、火・水・木は向田小の予定を載せています。

月	火	水	木	金
東小	向田小	向田小	向田小	東小
6/3	4	5	6	7
			委員会活動	
10	11	12	13	14
プール開き予定(東)	プール開き予定(向田)	授業参観・懇談会 (向田4・5・6年・3組)		東小・向田小交流会 午後の通級はなし
17	18	19	20	21
			クラブ活動	
24	25	26	27	28
委員会活動	交通安全を語る会 (向田・東6年)			特別日課5時間
7/1	2	3	4	5
7/8	9	10	11	12
向田小保護者面談① 1学期通級最終週	向田小保護者面談②	向田小保護者面談③	東小保護者面談①	東小保護者面談②
7/15	16	17	18	19
⑧ 海の日	東小保護者面談③	東小保護者面談④	東小保護者面談⑤	1学期終業式

<お知らせとお願い>

7月8日・9日・10日は向田小、7月11日・12日・16日・17日・18日は東小の保護者面談を実施します。今回は、お子様の成長や今後の課題について学級担任との面談の前か後の時間に相談をさせていただきたいと考えています。お一人30分を目安に面談を実施します。

7月の面談は全員実施となります。学級担任との面談の調整が必要になるため、先に通級担当との面談日程の調整をさせていただきます。別紙面談希望にご記入いただくか、まもメール(Google フォーム)へ回答いただく方法のどちらかで、面談可能な日時をお知らせください。急ぎで申し訳ありませんが、5月31日(金)までに

ゲームをすぐにやめられない、宿題を後回しにしてしまう、朝起きるのが苦手、すぐ部屋がちらかってしまうなど、「やらなきゃいけない」と分かっているのに、すぐに自分の行動を変えるのが難しいことって、よくありますよね。今回は脳の《すぐやる》のスイッチを入れるための工夫を紹介したいと思います。

やること＝やる場所を決めると脳がすっきり！

脳には場所と行動をセットで覚える仕組みがあります。勉強する場所でゲームをすると、脳はその時の体の様子を「海馬」という場所で記憶して、次に机に向かおうとした時にゲームしやすい体を準備してしまいます。これは、脳が場所と行動のセットをまちがえて覚えてしまったためです。記憶を修正していきましょう。

家の中で、勉強をする場所、ゲームをする場所、くつろぐ場所などをそれぞれ決めてみましょう。「それ」専用の場所にすると、脳はその場所に行くだけで、すぐできるように準備するようになります。宿題中にゲームがしたくなったら、ゲームの場所に移動する、(この時、タイマーなどをセットする、または、〇〇のところまでやるなど、自分でゲームの時間を決めておくことも重要！)宿題をやる時には、ゲームを片付けて勉強する場所に戻って取り組みましょう。



それぞれの専用の場所を確保できないこともありますよね。そんな時には、例えば、勉強の時には机の上に「卓上パーテーション」(ついたて)のようなものを置く、座る位置を変えるなど、勉強スイッチを入れるための環境(ルール)を自分で作ってしまうという方法もあります。

寝る時はベッド(布団)



売っているものもありますが、家にあるもので代用したり、自作したりするのもいいですね！



卓上パーテーション

ベッド(布団)も寝る専用の場所にすれば、ぐっすり眠ることができます。スマホやゲーム・読書はベッド(布団)の外ですることがおすすめです。

しっかり寝て 記憶も引っ越しを！

記憶は眠るたびにパワーアップします。脳の海馬では、短期間しか記憶を保存しておくことができません。脳に新しい場所と行動のセットを覚えさせたい時には、しっかり眠りましょう！！また、きちんと記憶の引っ越しを行うと、海馬はさらに新しいことを覚えられるようになります。《すぐやる》行動力を身につけるたびにしっかりと眠り、新しい自分になりましょう。

参考図書：「10歳から育てる『すぐやる行動力』～科学的に考える 後回しにしない方法～」(菅原洋平著)