



デイジー

通級指導教室便り
2023.6.28
裾野市立西中学校

“私のペースで しおりは 進む”

これは、2023年読書週間の標語です（読書推進運動協議会）。「しおりがなかなか進まない本もあれば、一気に読んでしまう本もあり、読み終わればどちらも、充実感や感動を得ることができます。」と、標語の作者のコメントがありました。

私は読書が好きなのですが、「大人の ADHD（ちくま新書：岩波明 著）」を、もう2か月もだらだらと読んでいます。しおりがなかなか進まない理由は、思い当たりすぎるから、です。（近年、ADHDと診断される大人が急増し、成人の約3%に及ぶそうです。）不思議な「疾患」、というか「特質」「性質」とも言える ADHD の大人事例を少し読み進めては本を伏せ、自分のこれまでを振り返らずにはいられません。あるときは、自分のためさ加減にいたたまれなくなり、あるときはそんな自分を育ててくれた親や周りの人たちに感謝の思いが湧き上がってきます。そんなこんなで、とても一気に読めないのです。

皆さんは最近どんな本を読んでいますか？自分のペースで、しおりは進んでいますか？



7月の予定（通級日と時間を忘れないように、予定を書き込んでおきましょう。）

月	火	水	木	金
7月3日 ○○○○○○○	7月4日 ○○○○○○○	7月5日 ○○○○○○○	7月6日 ○○○○○○○	7月7日 ●○○○○○
7月10日 ○○○○○○○	7月11日 ○○○○○○○	7月12日 ○○○○● 三者教育相談	7月13日 ○●●●○● 担当者出張（午前） 三者教育相談	7月14日 ●○○○○●
7月17日 海の日	7月18日 ○○○○●● 三者教育相談	7月19日 ○○○○● 三者教育相談	7月20日 1学期終業式 弁当 三者教育相談（予備）	7月21日 夏休み
夏休み			8月24日 2学期始業式 通級教室は、次週からスタートします。	8月25日

○：授業がある時間、●：授業以外の時間（会議や出張、面談など）



さあ夏休み！

環境を整えて、気分良く過ごしましょう。

7月21日（金）から8月23日（水）まで、34日間の夏休みです。家族みんなで、楽しく・気持ちよく過ごし、良い思い出をたくさん作りたいです。道具を利用したり環境を調節したりする、子どもの負担を減らす工夫をいくつかご紹介します。

- ① 音・・・耳栓・イアーマフ・ノイズキャンセルを使用して、不快な音をシャットアウトすると、集中しやすく、読書や課題にも取り組みやすくなります。（耳栓は百均で購入できます。イアーマフはネット販売で、3千円位からあります。）

- ② 光・・・夏の陽ざしが眩しくて、落ち着かなかったり不快な気分になってしまったりすることがあります。昼間でもカーテンで光を抑えたり、簾（すだれ）などで窓の外から日陰を作ったりするのもおすすめです。
- ③ 温度・・・暑いと大人も子どももイライラしやすいです。温度が高いのが気になると、涼しくなるまで集中ができないことも多いです。保冷剤を薄手のタオルで包み、首元を冷やすと涼しさを感じやすいです。
- ④ 机の周り・・・勉強机に座った時に目に入るものを、一度大人目でチェックして下さい。漫画やゲームのキャラクターのものが目に入ると、課題に取り組んでいる時に気が散りやすくなります。反対に、スッキリ片付いていると、学習に集中できます。遊ぶものは遊びコーナーに！
- ⑤ 身の回り・・・髪の毛を短くし、涼しい服装で暑い毎日を乗り越えたいです。短い髪形だと、お風呂上りやプールの後の片付けも早くてらくです。また、首や袖まわりがゆったりしている服は、風が通りやすく涼しく感じやすいです。髪型や服装について、親子で相談してみてください。

かんかくとうごう 『感覚統合』をうながす活動を！

人は全身で様々な刺激を感じ、その情報を脳へ送ります。そのたくさんの感覚や情報を上手に整理したりまとめたりする脳の働きが『感覚統合』です。社会性の発達や認知の発達をうながすと言われてています。

回転したり、上下、前後などに動いたりして速さや揺れを感じ、感覚を刺激する運動あそびを、ぜひ夏休みに取り入れられるといいです。例えば、トランポリンや滑り台、平均台、バランスボール、ハンモックなどがあります。



通級指導教室でも、バランスボールや平均台などを使っての身体作り運動も、それぞれの実態に合わせて行っています。身体が柔らかい児童期に、様々な動きを楽しんだ経験が自信にもつながっていきます。ぜひ、ご家庭で、ご家族で、感覚統合を促す活動を楽しんで下さい。