

# はばたき

令和6年(2024)11月5日(火)

国立市立国立第七小学校(拠点校)

国立市立国立第三小学校(巡回校)

特別支援教室 はばたき

学級通信 NO. 7



## 個人面談ありがとうございました

暑いと感じた10月の頃とは違い、11月を過ぎた最近では朝起きると肌寒く感じる日が多くなりました。校庭の木々の色づきと共に秋の深まりを感じます。秋晴れの日には、清々しい太陽の光が木の葉を照らし、過ごしやすい季節になりました。七小、三小ともに展覧会という大きな行事を迎えます。事前の個別指導だけでなく、事後の振り返りでも一人一人の頑張りを認めていきたいと思います。

先日はお忙しい中、個人面談にお越しいただきありがとうございました。短い時間ではありましたが、学校や家庭でのお子さんの様子を共有でき、大変有意義な時間となりました。後期も保護者の皆様や在籍学級の担任の先生方等と連携を図りながら、指導、支援していきますので、よろしくお願いします。

## はばたきタイム(小集団学習)の紹介

### 「建物をつくろう」

見本となる写真をもとにカプラという木の板で建物をつくりました。レベル1では、一人で挑戦をします。何段あるのかを数えたり、慎重にカプラを置いたりしました。レベル2では、友達と協力することや相談をすることを重点におこないました。3種類から友達と相談をして一つつくりました。

「ここ何段かわかる?」「17段だったよ。」というようなやりとりや、「縦の向きは僕がやるから、横の向きはやってもらってもいい?」というような友達に働きかけもさりげなく行われていました。途中で崩れてしまうことや段数を間違えてしまうこともありましたが、最後まであきらめずに取り組むことができました。



## ☆学校行事、学年行事への対応について☆

はばたきでの指導時間と校外学習などの学年行事が重なった場合は、基本的には行事が優先となります。予定を確認して、指導の有無などを事前に伝えるようにしますが、指導時間の急な変更がある場合も考えられますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

裏面に続く



# はばたき TEA TIME



## 睡眠に大事なことって？



まず、寝ることの**メリット**をお伝えします。

- 1 脳の働きが良くなり、注意力が上がる。  
(前頭葉が働くようになる。)
- 2 風邪にかかりにくくなる。  
(睡眠時間が6時間以下の人は7時間以上の人に比べ感染率が4倍以上高くなる！)
- 3 感情が穏やかになる。(怒りや恐怖を司る部位に反応が睡眠不足だと60%も上がってしまう。)

など、これ以外にも多くのメリットがあります。

ASD、ADHDと診断された方の30%以上が、寝つきが悪いという結果が出ています。それに加え、人生の1/3は睡眠時間といわれています。

では、その時間を快適なものにするには、どうすれば良いのでしょうか？

### 1 デジタル・デトックスを試みよう

ついスマホやゲームをしてしまうことがあると思います。それらに集中して寝る時間が無くなってしまくと、良い睡眠をとることは難しくなります。デジタル・デトックスとは、デジタル機器の使用を控えることでストレスを軽減させる方法です。特に寝る前にスマホやゲーム機を使うとブルーライトを浴びることになり、より脳が覚醒していき、寝つきが悪くなります。まずは、寝室にスマホやゲームを持ち込まないことから、始めていきましょう。

・こんな人にはおすすめ！

- 1 スマホやゲームがないと落ち着かない。
- 2 暇になるとつい手に取ってしまう。
- 3 寝る直前まで見ていたり、やってしまったたりしてしまう。

### 2 寝る前にストレッチを試みよう

よく眠るためには、体を緩めることが大事です。日中同じ姿勢で過ごしたり、ストレスがたまると緊張状態が続いたりすることで、筋肉の動きが鈍くなります。体を緩めるために、寝る前のストレッチをすると全身の筋肉をほぐし、気持ちもリラックスすることができます。完璧にできなくても気持ち良いと感じれば大丈夫です！

全身を緩める快眠ストレッチ

①手足を振り、全身の力を抜く。



②首・手首・足首を回して血行をよくする。



③肩を回して、疲れを取り除く。



④寝転んで足を上げたり、座って前屈をしたりして腰をよく伸ばす。



**部屋を暗くして親子でストレッチ！！**

参考文献 『睡眠がいいこと超大全』 宝島社  
『大人の発達障害ナビ』 武田薬品工業