

令和6年度

巡回拠点はちまん はちまん通信

北区立八幡小学校校長 吉田 博
巡回拠点はちまん 巡回指導教員
令和7年1月発行(第9号)
TEL 03-5963-4527
(巡回拠点はちまん 職員室)

2025年が始まりました。昨年は、巡回指導にご理解・ご協力いただきありがとうございました。
冬休みは生活リズムや体調を崩さず、元気に過ごせたでしょうか。ここでリフレッシュして、また気持ち新たに1年のスタートを迎えたいところです。6年生は卒業間近、1～5年生は進級間近となりました。それぞれの子供たちが“なりたい自分”の姿で春を迎えられるように、全力でサポートしていきます。本年も、よろしくお祈り申し上げます。



1月の予定

			1日(水)	2日(木)	3日(金)
巡回校					
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)
巡回校				八幡小・桐郷小 巡回指導開始 月曜日指導時程	八幡小 桐郷小
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
巡回校	成人の日	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小 袋小	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
巡回校	八幡小 桐郷小	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小 袋小	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小
	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
巡回校	八幡小 桐郷小	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小 袋小	八幡小 袋小	八幡小 桐郷小

※行事等の関係で変更がある場合は、連絡ファイルでお知らせします。

お知らせとお願い

- 連絡ファイル内のプリントが増えてきた場合、記録用紙以外のプリントは外し、別途ご家庭で保存していただいて構いません。

裏面に続きます。

パニックへの対処法

今回のテーマは、パニックの対処法についてです。パニックとは、何らかの理由により、感情や行動などの調整が難しくなり、混乱した状態のことを指します。パニック状態になると、外部からの情報を取り入れたり、取り入れた情報を脳が正常に処理できなくなり、思考が停止したり、低下したりします。今回はパニックへの対処法について紹介します。

「避難場所を確保する」

パニックは、起こさせないように環境を整えることが先決だと言われています。

特別支援教室では、子供の実態によって、個別指導の中で落ち着かなくなったらどこに行くかを子供と話し合う時間を取ります。感情が爆発しそうになったら行ってもいい場所を避難場所として確保することで、安心して学校生活を送れるようにするためです。その場合の場所としては教室の隅や、保健室、図書室などが挙げられますが、学校体制や子供の実態によって変わってきます。



あらかじめ「困ったときはここに来ていいよ。落ち着いたら教室に戻ろうね。」と伝えておく。

家庭では、静かに子供が気持ちを落ち着けられるような場所をあらかじめ決めておくといいです。子供が普段過ごしている子供部屋が良いと言われていますが、他にも子供が落ち着ける場所があればそこでも良いと思います。対処の仕方子供によって違いますので、落ち着いているときにあらかじめ決めておくといいです。クッションやぬいぐるみを抱きしめる、布団にもぐり込み、光や音を遮断する方法などがあります。



やわらかいクッションを抱きしめたり、光や音を避けて布団に潜り込んだりするなど、その子に合った方法で落ち着ける
良いです。

このように環境を整えた上でその場を離れることによってパニックにならずにすむ経験を積み、感情をコントロールするスキルを育てていきます。