

巡回拠点なでしこ

かがやき つうしん

北区立なでしこ小学校校長 戸倉 務

巡回拠点なでしこ 巡回指導教員

令和5年7月3日発行 第4号

巡回拠点なでしこ直通: 3901-2622



早いもので夏休みまであと少しとなりました。毎日暑い日が続いています。この暑い中では、大人も子供も気温や湿度に影響され、本来の力が出せないことがあります。特別支援教室では、教室環境を整えながら指導をしていますが、子供の状況に応じて気候と自分の体調との関係に気付かせ、上手に付き合う方法（睡眠や栄養・水分を摂る、休憩する、適度な運動をする等）を考えさせる指導もしています。これから夏休みに入りますが、自分の身体の傾向を知り、体調管理を行って楽しい充実した休みにしていってほしいと思います。

★主な予定★

予定	日程
保護者面談期間	7月3日（月）～14日（金）
7月指導終了	7月14日（金）
9月指導開始	9月4日（月）
1学期巡回指導終了	10月5日（木）
2学期巡回指導開始	10月11日（水）

※予定は変更することもあります。毎月のおたより等でご確認をお願いいたします。

★保護者の皆様へ 個人面談について★

希望日調査票のご協力ありがとうございました。日時・場所が決まりましたら、担当よりご連絡差し上げます。ご多用の中とは存じますが、よろしくをお願いいたします。

★学級担任の皆様へ 連携型個別指導計画について★

連携型個別指導計画の話し合いへのご協力ありがとうございました。また、夏休み前に支援の経過や児童の様子を相談していきたいと思っております。よろしくをお願いいたします。



今月のテーマ：実行機能（継続と切り替え）

一日の時間を有効に使うには、時間の管理が欠かせません。時間の概念がそもそもつかめていないこともあります。弱点は便利な機器を使ってカバーしていきましょう。

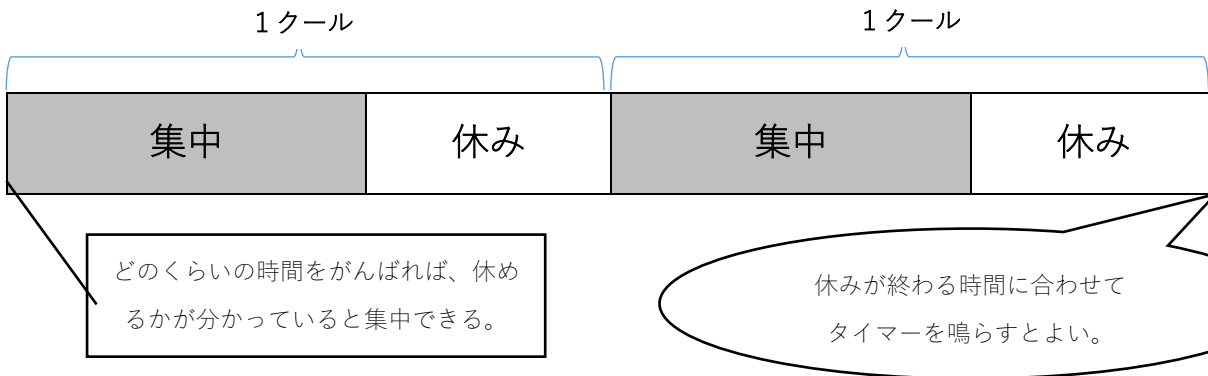
①集中時間を知る。

時間の管理の第一歩として、子供が集中できる時間はどのくらいなのか把握します。小学校低学年で15分ほど、高学年でも30分ほどが集中の限度とされています。

★何分くらい集中できるかをそっと見てみてください。

②集中時間を1クールとしてスケジュールを作る。

集中が続かない子もいます。物事を完了させるには、適宜休憩をとりながら進めましょう。



★タイマーなどの機器を使用する。

やっていることを続け（オン）、必要なときに中止する（オフ）の実行機能は、時間を有効に使って完了させるのに必要な力です。時間をうまく使うとは、時間を管理することです。タイマーを使って時間を管理し、オン・オフのタイミングをつかみましょう。

③スイッチをオフにする。

今やり続けていることを切り替えたり、中止したりするのは難しいでしょう。

スイッチをオフにするには、快と不快の気持ちの2つを組み合わせると有効的です。

○快のイメージ【もっとよいことを考える】

やめることで、もっとよいことができる場合もあります。例えば、遅くまで起きているのをやめて寝ると、翌日は元気に過ごすことができる。また、毎日ジュースを買うのをやめれば、貯金できて高価で諦めていたものが買える、など。

○不快のイメージ【いやなことを想像する】

やめないと大変な事態が起こることを考えます。例えば、やりたいことをやめて早く寝ないと翌日はだるくてつらい。また、アイスが好きだけ食べるとお腹を壊す、など。

参考文献：『発達障害の子どもの実行機能を伸ばす本』 高山恵子 監修 講談社

