ふよう教室だより

鳥取大学附属特別支援学校
２０１３．１１．６（水）
No７２

～すごしやすい時期になりました～

第１回のふよう教室はいかがでしたか。次回からは、新しくきれいになった校舎を見て頂きながら、体育館でダイナミックにのびのびと活動をしていただけるかと思います。

ところで、朝晩涼しくなり熟睡できるようになりましたが、**朝なかなか起きることができない、起きてもすっきりとしない**なんてことはありませんか。健康に過ごすためには、睡眠がとても大切で、目覚めも睡眠も**自律神経**が大きく関わっています。心地よい睡眠をとり、すっきりと目覚めて活動するには、**朝、太陽の光を浴びる**ことがとても重要です。眠る前にテレビを見たり、ゲームをしたりすることは、光が脳に刺激を与えるので、自律神経のバランスが崩れてしまいます。人間には「体内時計」ともいわれる特別な時計が体の中にあります。その体内時計は１日を基準としていて、昼夜のリズムに合わせて休息と活動のリズムをつくり、眠る時間も設定されています。**日差しをたっぷり浴びる**ことで、体内時計がリセットされ、活動と休息のリズムが生まれます。日中、家でゲームばかりするのではなく、是非外へ出て、日差しをたくさん浴びて十分に体を動かしましょう！！

次回の予定
２月２１日（金）　本校体育館　１４：４０～１６：３０
＊欠席される場合は、早めにご連絡ください。

【保護者会】１５：５０～
全員参加です。今年度の反省と**来年度のふよう教室（申し込み等）**についてお話をさせて頂きます。是非、ご参加下さい。

【コラム３３】　―子どもに合わせて選ぶあそびとそのポイント（１４）―

前回お話しした**感覚統合**の働きが未熟な子どもたちには、その特徴に合わせてあそびを選びます。感覚統合を促すあそびには、大きく二つの重要な要素があります。

●感覚を堪能するあそび……子どもが求めている感覚をたくさん体験する
●機能を向上させるあそび…子どもの苦手な部分の機能を高める

それぞれの特徴に合ったあそびや生活を工夫してみましょう。

①感覚を堪能するあそび　１．揺れや回転を楽しむあそび　２．グッと力の入る感じを楽しむあそび
３．触って楽しむあそび　４．見て楽しむあそび　５．聞いて楽しむあそび

ちょっと気をつけて！！　その①　●感覚あそびと上手につきあう方法

水の感触が好きな子どもが、いつまでも洗面所であそびを続けたり、部屋中を水浸しにしてしまったりすることがあるかもしれません。感覚を堪能するあそびは大切なことですが、何でもしていいこととは違います。**水あそびをしてもよい時間、場所、あそび方などを決めて、その中で十分に堪能できるようなサポートが必要です。**水をさわることが好きな子どもの保護者の方が、お風呂掃除のお手伝いを教え、それが生活の中で役立っている方もいます。**子どもが好きな感覚を、生活の中でうまく取り入れていく工夫が大切です！！**

②ちがいを感じるあそび　６．感触のちがいに気づくあそび　７．手先の力加減を操作するあそび
③体の土台をつくるあそび　８．姿勢を保つあそび　９．身のこなしを促すあそび
④器用さを発達させるあそび　１０．手先を促すあそび　１１．手先を一緒に動かすあそび
１２．流れやタイミングを合わせるあそび　１３．遊具や道具を使ったあそび
⑤企画力を高めるあそび　１４．自分でイメージし、試行錯誤するあそび

ちょっと気をつけて！！　その②　●子どもには大人の意図を意識させない

感覚統合のあそびをするときは、大人はいろいろな機能を高めたいという思いがあるでしょう。しかし、子どもはバランス機能を高めたくて遊んでいるのではなく、この橋（丸太）を上手く渡らないと下にいる怪物に食べられてしまうからやっているのかもしれません。「もっとバランスよく！」「もっと足を動かして！」ではなく、「怪物に負けないように頑張れ！」などと声をかけることで、**遊びの中で無意識にバランス機能を高めたり使いこなしたりしていくことが大切ですね。**

参考文献；感覚とからだの発達をうながす生活の工夫とあそび　太田篤志著　合同出版