

みるみる

観る 見る



京都府立中丹支援学校

自立活動部だより 第3号

令和3年7月20日(火)発行

ひまわりやあさがおといった夏を感じさせる花が咲き始めました。早いもので1学期の終業式を迎えました。毎日の学校生活の中で学習に励んだり、元気に体を動かしたりする子どもたちの表情を見ていると、4月からの成長が感じられます。

さて、今回の「みるみる」第3号では、第2号に続き、各分野の視点から日常生活で大切にしたいことや御家庭でも取り組めることについて紹介します。これから迎える夏休みは、子どもたちが各家庭で過ごす時間が多くなる期間です。子どもたちの実態に応じて参考にしていただければと思います。

また、御家庭でお困りのことや気付かれたことなどありましたら、お気軽に御相談下さい。

「療育」担当より

余暇を過ごす力を育てよう

ASD(自閉症スペクトラム)の人にとって、自由時間や余暇の時間は、目的が分かりにくく、何をしたいか分かりにくい時間と言われます。一方で、余暇を過ごす力を育てることは、現在や将来の生活の質(※QOL)を高める上でとても大切です。本校では、「自立活動」の時間や「日常生活の指導」を中心に、計画的に余暇の力を育てる取組を進めています。一人一人に応じた好きなことや得意なことを見つけ、基礎から取り組み余暇を楽しめるよう取り組んでいます。

家庭でできる余暇の取組 —お手伝いをしよう—



夏休みは家庭で過ごす時間が多くなります。学校の宿題等の家庭学習に取り組んだり、運動や遊びに取り組んだりするほか、お手伝いにも積極的に取り組めるようにしましょう。家事は、はっきりとした目的や決まった手順があり、ASDの児童生徒にとって分かりやすい活動です。料理や洗濯、掃除、玄関の靴を揃える、新聞を取ってくる等、いろいろなアイデアを工夫できますね。

一人でするだけでなく、家族の人と一緒に取り組むことで、「頼まれた物を取って渡す。」「交代でする。」「協働で作業をする。」等、相手を見て合わせる力や、相手の言葉を聞いて応じる力も育ちます。余暇が広がるように、是非御家庭と一緒に取り組んでいただければと思います。

第1回 療育保護者学習会を実施しました。



6月28日(月)・30日(水)に第1回療育保護者学習会を実施しました。本校の取組を紹介しながら、指導・支援において大切にしているポイントを伝え、家庭でできる取組をお伝えしました。多くの御参加をありがとうございました。

※QOLとは、Quality of Lifeの略で、社会的活動を含めた、自分らしい幸せな生活を送るための生活の質のことを意味しています。

「言語」担当より

親子で本を読もう



明日から夏休み。子どもと一緒に楽しめる絵本を紹介します。言語指導でも使用している本で、特に子どもたちに人気の2冊を紹介します。



『おべんとう』小西英子（福音館書店）

みんな大好き「おべんとう」。空っぽのお弁当箱には何を入れようかな？思わず食べたくなってしまおうような、おいしそうなおかずが次々と出てきます。お弁当ができあがっていくわくわく感や楽しさが味わえます。



『ぐるぐるせんたく』矢野アケミ（アリス館）

ぼうし、靴下、シャツ、ズボン…。まるい円で描かれている洗濯機にみんな入れて、ぐるぐる回してお洗濯。指でぐるぐるなぞって回して、体を使って楽しめるお話です。シリーズで『ぐるぐるカレー』『ぐるぐるジュース』もありますよ。



「からだ」担当より

♪ラジオ体操をしよう♪



ラジオ体操は、日本国民の体力向上、健康の保持・増進を図る目的で始まりました。毎朝ラジオで放送されることから、夏休みに子どもたちの生活リズムが乱れないようにする目的の一つとして地域で行われるようになり、あらゆる世代にわたって定着しています。現在では、テレビでも朝に放送されています。ラジオ体操は立位でも座位でもできるので、自分の体力や体調に合わせて強度を調整することができます。ラジオ体操には第一と第二があり、どちらも13パターンの動きからなりますが、比較的第二の方が運動の強度が高くなっています。動きの中には前屈、後屈や屈伸、ひねり等様々な関節運動があり、音楽に合わせて全身、上肢、下肢をバランスよく動かすことができます。5分程度の体操ですが、一つ一つの動きを丁寧に行うことで心拍数が上がり、汗ばむくらいの運動になります。

ラジオ体操の音楽が早すぎて動きの変化にうまくついていけない場合は、日常生活の中で不足しがちな動き（体幹をひねる、胸を張る、両手を上や左右に伸ばすなどの体を伸展させる動き）を一つか二つ決めて、その動作だけを音楽に合わせて繰り返し行う方が効果が上がります。ジャンプが難しい場合は、肩を上げ下げする動きに変えるなど、自分でできる動作を工夫して取り組んでみてください。夏休みは、ラジオ体操で一日の活動を気持ちよくスタートさせましょう。



～意識して取り組んでみましょう。～

- 1 指先までしっかりと伸ばす。
- 2 呼吸しながら行う。
- 3 動かしている筋肉に意識を向ける。

