



さあ、夏休み！工夫しながら、楽しい経験を！

4月の指導開始から3か月が過ぎました。御家庭での御協力と御理解を誠にありがとうございました。保護者の方に温かく見守っていただきながら学級担任と一緒に進めていけたことが、子どもたちの成長につながっていると感じられた3か月間でした。

様々な環境の変化から、従来通りの夏休みの過ごし方は難しいかもしれません。こんなときだからこそ、御家庭や近くの場所で工夫しながら楽しい時間を過ごしていただけたらと思います。そして、また9月に笑顔で再会することを楽しみにしています。



【こんなことができるよ♪】

- ☆トランプなどのカードゲーム・・・手や指先の操作や、勝ち負けを受け入れる練習にもなります。
- ☆折り紙、迷路、工作、塗り絵・・・手や指先の操作、手本や全体などを見ながら手を動かす練習になります。塗り絵は集中力が身に付いたり、気持ちが安定したりします。

【お手伝いだって♪】

- ☆雑巾がけ、風呂掃除・・・両手の平を使うことや、ぞうきを絞る動きが手の刺激となり、成長に役立ちます。家も綺麗になって、正に一石二鳥です！
- ☆洗濯・・・洗濯ばさみを扱うことが、指先の刺激になります。洗濯物を畳むことも目と手を同時に使うので、とてもよい活動です。
- ☆ペットのお世話・・・生き物と触れ合うことは、気持ちの安定になります。コミュニケーションにもつながります。

【親子で楽しんでもらいたいこと♪】

- ☆料理・・・段取りを立て見通しをもったり、ルールを守ったりする練習にもなります。完成した食事は、一緒に美味しく食べたいですね！日々の食事への感謝も芽生えます。
- ☆公園の遊具・・・身体全体を動かすことで、身体の使い方や気持ちの安定・コントロールにつながります。
- ☆キャッチボール、バトミントン・・・注視しながら手や身体を動かす経験になります。
- ☆生き物の観察・・・気持ちの安定や集中力の持続、記憶したことを書き写す練習になります。
- ☆星の観察・・・視野を広く捉えて、注意を集中する経験になります。
- ☆読み聞かせ・・・気持ちの安定や集中力の持続、語彙も広がります。

上記の中には、夏休みの自由研究に活用できる内容もたくさんあると思います。小学校は、遊びながら楽しく学ぶことができる貴重な時期です。ぜひ御家族で楽しみながら一緒に活動していただけたらと思います。



【お願い】

長い休みで、生活リズムが乱れがちになると思います。6歳から13歳までは、9～13時間が適切な睡眠時間です。睡眠中は成長ホルモンが分泌されます。睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので骨や体が形成されにくく、成長に影響を与えるとされています。注意力や集中力・記憶力も低下します。これらが低下すると、学力に影響します。意識がもうろうとして授業に集中できなかつたり、大切なことが記憶できなくなつたりしてしまいます。特に夏休みの最後の1週間は、学校が始まる前の準備期間として大事な時期です。睡眠をしっかりとって、朝食を食べて一日をスタートできるように御協力をよろしくお願い申し上げます。

【9月からの予定】

- ・9月2日(木)～指導再開
- ・9月30日(木)午後 サンサン保護者会
(講師:明星大学教育学部教授、星山麻木先生)
- ・10月6日(水)前期指導終了
- ・10月13日(水)～後期指導開始

中野区立江古田小学校
特別支援教室 サンサン
電話 03-3385-0411
FAX 03-3385-0412
サンサンからの発信専用
*受電できません。
携帯番号 070-3184-9763
携帯番号2 070-3184-9768