

# カ太郎 かわら版

園児・児童・職員令和2年5月現在

幼稚園	37名	4年生	56名
1年生	40名	5年生	41名
2年生	45名	6年生	54名
3年生	50名	職員	43名
合計		366名	

南原小学校  
広報紙  
2020年5月  
発行・編集  
うるま市立南原小学校 広報部  
TEL.098-978-2225

「子ども相談支援センターゆいまわる」×「南原小学校PTA」

## 登校まであと2日！！

### 楽しく学校生活を送れる1日1歩の準備コラム！

#### 学校に行きたくない!? 学校で何をやるの？

子どもから、こういう発言は聞きませんか？ どの子に起こってもおかしくない現象です。  
楽しく学校生活を送れる、1日一歩の準備をしませんか？

そこで学校が始まる前にやってみよう☆



**学校生活につながりそうなことを**  
子どもと話をしながら、その中から  
始められそうなところを探してみま  
しょう。

**好きなことやりたいこと**

- ・『友達と遊ぶ』
- ・『図工や絵を自慢したい』

**出来ると思えること  
チャレンジしたいこと**

- ・『朝、5分早く起きたい』
- ・『誰よりも早く手を上げて  
発言したい』



それは「ルールを守ること」です。  
《ルールを守る》  
・ルールとは、目に見えない  
「時間」「他者関係」に  
自分を合わせること。

**《ルールを守るためには》**

- ①ルールの大切さを共有する
  - ②ルールを守ることによって生まれる自己存在感
  - ③ルールに合わせることの習慣化
- ※もう一度ルールに自分を合わせることで、  
慣れていくことが大切です。

**《遊びや生活からルールを学ぶ》**

- ①子どもが守れるルールの範囲に工夫が必要☆
  - ②自粛生活から一気に緊張が溶けて遊びが楽しくなり、感情コントロールの調整がしにくい◎
  - ③開始時は感情とルールを天秤にかけて、終了時に切り替えることで学ぶ機会をつくりましょう◎
    - ・終わりがはっきりした遊び：ダンス・腕相撲
    - ・終わりに価値を持てる工夫：片づけがゲーム感覚
    - ・守れる約束やルールを話し合いで決めて、やってみる（わずかな意志を入れること）
- 繰り返してきた達成で、ルールを主体的に意識することへとつながります☆

なんか目が覚めないzzz・頭がうまく働かない

それは目覚めと頭の回転に必要なホルモンが不足しているかも！！！！

大切なのは「あさひ素」です。

カーテンをパシャッと開けて、ピッカーンと朝日を浴びてみましょう。

できれば外で深呼吸までできれば最高です。

朝日を浴びると私たちの体の中では

- ①体内時計のリセット。
- ②メラトニン（睡眠のホルモン）のストップ→”覚醒(moon wink)”
- ③セロトニン（精神安定・安心感・頭の回転）の分泌が起こります！

たった朝日を浴びるだけなのに、すごい効果ですね。

ちなみに軽い運動でも、セロトニン、ドーパミン（意欲）などのホルモン調整には重要なんですよ。

ぜひ明日の朝、カーテン“パシャッと”開けてみましょう。

仲間知穂先生の



こころと体のプチコラム



作業療法士による学校訪問専門の事業所  
「子ども相談支援センターゆいまわる」  
[www.yuimawaru.com/blog](http://www.yuimawaru.com/blog)