

さくら教室だより

令和5年7月12日
東久留米市立第九小学校
校長 山本 真美 枝
特別支援教室 担任

もうすぐ夏休みです

関東地方も梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。昨年度の7月は、まだマスクをしながら感染症対策をしっかりと行っていましたが、子どもたちの様子もずいぶん変わりました。制限が緩和された今年は、暑さに気を付けながら、楽しい夏休みを迎えてほしいと思っています。

〇 夏休みの過ごし方

夏休みは学校の中で一番長い休みです。この長期休みを利用して、学校ではできない様々な経験を積むことができるといいですね。ただ、長期休みに入ることで、普段の生活のルーティンが崩れてしまいがちです。普段のルーティンが崩れてしまうと、学校が始まってから元に戻すことは、なかなか大変になります。そこで以下のポイントに気を付けて過ごしてみるのはいかがでしょうか？

1、睡眠時間

長期休みに限らず、寝る時間と起きる時間は、できる限り同じ時間である方がよいです。月曜日から金曜日まで学校モードで過ごしていても、土日でそのリズムが崩れてしまい、月曜の朝はなんだかぼんやりするなどありませんか？

毎日同じ時間に入眠・起床することで、睡眠時間がしっかり確保でき、「元気を回復できる」「体の成長につながる」など、たくさんのよいことにつながります。睡眠時間が少ないと、頭の中がもやもやして、小さなことでイライラしたり、集中が続かなくなったりと悪い影響がたくさん出てきます。夏休みだからといって、普段とは違う入眠・起床時間はできる限り控え、生活リズムを整えることが大切です。

2、宿題は計画的に

さくら教室では、授業の最初に何をやるのか必ず流れを示しています。子どもに見通しを持たせるためです。夏休みの宿題も、夏休みの最初に毎日どれくらい進めるか計画を立てることをお勧めします。

もちろん計画通りにいかないこともあると思いますが、もし計画通りにできた日はカレンダーなどにシールを貼るなどして印をつけてみるといいです。めあてを達成した日が可視化され、結果が積み重なっていくことで、本人のやる気にもつながると思います。

3、家族の一員として何か一つ仕事を任せる

せっかくの長期休みなので、お子様に家の仕事を一つ任せてみてはいかがでしょうか？ 簡単なものでいいので、できる限り毎日仕事があるものがおすすめです。家族の一員として働くことで、責任感が養えますし、家族から「ありがとう」を言われる機会が増え、自己肯定感が高まります。

【さくら教室のちょこっとコラム】

～ご家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか編～



① 1行日記

一行日記 今日あったことを書こう！

日付	今日あったこと 感じたこと、思ったこと

【毎日のちょっとした記録に】

1行ずつでいいので、毎日、日記をつけてみるのはいかがでしょうか？ 1行なので、大きな負担とならずに取り組めると思います。1行日記には、こんな良さがあります。

- ①自分の気持ちを振り返る機会になる。
- ②短く文章をまとめる練習になる。
- ③ネガティブなことも含めて文章にすることで、ストレスの軽減につながる。

自分の気持ちを外に表現するのが苦手な児童にとっては1行でも大変かもしれませんが、少しずつ気持ちを出す練習を積み重ねるにはおすすめの方法です。

② トークンエコノミーシステム

がんばりカード やくそくをまもれたらシールを一つはろう。
シールが5つたまったら、マックへ行こう！

シールをもらえるやくそく

学校から帰ったらすぐにしゅくだいをする。

月	火	水	木	金

【できることを強化しよう】

左記のようなカードを使って、特定の行動を強化するために活用する方法です。

簡単な目標を決め、それが達成できたらシールを貼る、ハンコを押すなど目に見える形で評価していきます。そうすることで、続けてほしい行動を価値づけていきます。また、シールが〇個たまったら、簡単なご褒美を約束します。ご褒美は子どもの希望に沿うもの方がいいです。

参考HP：東京学芸大学小笠原研究室



○ 9月の予定

- ・ 9月4日（月） 巡回開始
- ・ 9月8日（金） 指導開始

