

のびのび

令和5年度3月号
香川東部支援学校



3月に入り、いよいよ今年度もあと少しとなりましたね。卒業生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。1日1日を大切に元気に過ごしましょう。

【ストレスについて】

ストレスとは、季節の変化や体調の変化や人間関係での悩み等の刺激で心と体に負担がかかった状態にあることを言います。小さなストレスは自分を成長させるために大切なこともあります。



★対応の仕方について

①原因に対処する

例) 友達とささいなことで喧嘩をしてしまった。早く仲直りをしたい。
→「仲直りしたい」気持ちを素直に伝える。



②受け止め方を見直す

例) 計算ミスばかりで、全然できなかった。→次は丁寧に計算しよう。

③信頼できる人や専門家に相談する

ストレスを感じた時に、誰かに話を聞いてもらうと心が軽くなったり、気持ちが晴れたりすることがあります。
学校に月1回、スクールカウンセラーさんが来てくれます。
また、保健室の先生にもお話をすることができます。



④気分転換やリラクゼーション等をする

友達と楽しくお話をしたり、自分の好きな音楽を聴いたり、本を読んだりすることで心も体もリラックスすることができます。また、早寝早起き等の規則正しい生活を行うことで、ストレスから守ることができます。



参考:友添秀則等。「最新中学校保健体育」, 株式会社大修館書店, 代表者 鈴木一行, p48~51

【耳掃除について】

3月3日は、「耳の白」です。普段、どのくらいの頻度で耳掃除をしていますか？
実は、毎日耳掃除をしてしまうと、かえって耳の中を傷つけてしまったり、耳垢が奥にいつてしまい取れなくなってしまうことがあります。
耳掃除は1か月に1回程度で、お風呂上りに軽く拭うくらいがベストです。
綿棒を奥に入れすぎると鼓膜が破れることがあるので、お家の人にしてもらいましょう。



※裏面もあります

歯みがきの工夫について

子どもと一緒に楽しく歯みがきができるよう、一般財団法人サンスター財団が「自閉症の子どものためのやさしい歯みがき指導」をホームページに掲載しています。今回は、その中から歯みがきの工夫について紹介したいと思います。

①歯みがきをする場所を考えましょう

おもちゃやテレビなどの刺激のない一定の場所で歯みがきをする習慣をつくりましょう。



- ・なるべく歯みがきをする場所を決める
- ・洗面所の扉は閉める
- ・足形をおいて立つ位置を決める

②歯みがきの時間を考えましょう

歯みがきの時間を日にちによって変えたりすると習慣がつかないだけでなく、混乱してしまうかもしれません。同じ時間帯できるようにしましょう。

色々な歯磨きの伝え方

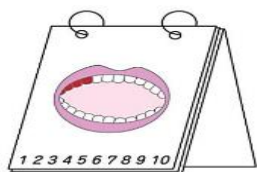
- ・いつも同じ時間帯にする…ご飯の後、お風呂の後等
- ・ハブラシを見せて伝える
- ・絵や写真、カードで伝える



③歯みがきの方法の伝え方

どこをどれくらい磨くのが、見てわかるように写真や絵カードを示すことで、見通しがつきやすくなります。

(カードの示し方)



- ・めくれば終了
- ・1枚に1つの情報が良い場合があります

(台紙にとめたもの)



- ・作業が終わればクリップを外していく方法もあります

援助として、手を添える、指示した場所を指差しする、声かけ、見守り、自立へと進めていきます。声かけをするときは、「短く」「肯定文」で「簡潔」に行うことが大切です。

④どれくらい歯みがきをするのか考えましょう

回数の表し方



磨く部位や歯みがき回数も徐々に回数を増やしていくとよいでしょう。