

ほけんだより



令和5年9月20日
横浜市立瀬戸ヶ谷小学校
校長 松永 淳子
養護教諭 萩原 愛花



なが なつやす おわり、9月が始まりました。子どもたちは夏休みにあったことをきらきらした表情でうれしそうに話してくれました。

さんしょ つづ なか さいきん、10月のスポーツフェスティバルに向けて、各学年で練習が始まり、徐々に疲れがでてきている人もいます。水分をしっかりとって生活し、夜は早く寝て1日の疲れをとりましょう。



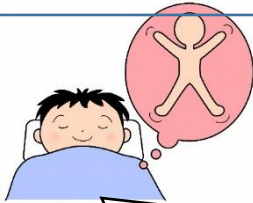
おうちのひととよみましょう。

★気温の変化に気を付けよう★

季節の変わり目で、1日の気温の変化が激しくなってきました。日中は暑くても、朝夕にぐっと気温が下がることがあります。体調を崩しやすい時期なので気を付けて生活しましょう。

体調を整えるために・・・

すいみん



バランスの良い食事



衣服のちょうせつ



すいみんのもたらす効果

① 成長ホルモン

就寝時に分泌され、免疫力向上、筋肉増強、骨の形成など大切な役割を果たしています。

② メラトニン

メラトニンはすいみんの導入に必要とされるホルモンです。暗い所では分泌が促進され、明るい所では分泌が抑えられると言われています。メラトニンが多く分泌されると質のよい眠りにつくことができ、1日の疲れがとれます。

★香害による影響★

香害とは、化粧品や香水、合成洗剤、柔軟剤などに含まれる香料（化学物質）によって、不快感や健康への影響があり、主に頭痛や吐き気などの症状が生じることです。

学校では積極的に換気を行うなど対応しておりますが、給食の白衣、貸出用衣服や体操着等、子どもたちが共用するものを家庭で洗濯していただく場合、柔軟剤の使用を控えたり、使用量の目安を参考にしたりするなどご配慮くださいますようお願いいたします。

★コーチング 優位感覚の視点から★

【参考文献 一般社団法人 Seeds growth coaching より】

～優位感覚とは～

私たちは物事を「耳から入る音」「目から入る映像」「肌で感じる」「文章で考える」など様々な感覚を通して認識しています。この中でも、自分の使いやすい感覚がそれぞれあり、どれか1つに絞られる人もいれば、2つ持っていたり、すべてをバランスよく使っていたりする人もいます。

～自分の優位感覚は？～

「雨」と聞いたら、真っ先に何を思い浮かべますか？または、何を感じますか？

思い浮かんだ答えが・・・

- ・しとすと、ザーザー→**聴覚**で感じたことを思い浮かべている
- ・傘、暗い街並み→**視覚**で感じたことを思い浮かべている
- ・冷たい、寒い→**肌**で感じることを思い浮かべている（**体感覚**）
- ・洗濯物は大丈夫かな、自転車どうしよう！→**文章**を思い浮かべている（**言語感覚**）



○聴覚優位の人は・・・

- ・教科書の資料を読むよりも、講義を聞いたり声に出して読んだりした方が頭に入る
- ・集中するときは静かな方がいい→騒音が苦手
- ・相手の声色や言葉に反応しやすい

アプローチ法

- ・声のトーンや話すスピードを合わせて話すとうい
- ・音楽を聴きながら勉強してしまうと、頭に残って集中できなくなるので気を付ける
- ・静かで落ち着いた場所に環境を整える

○視覚優位の人は・・・

- ・メモをとることが多い
- ・何かを覚える時には、場面や映像で覚えている
- ・口で説明されるより書面の方が理解できる→絵や図で理解することが得意
- ・人の表情や身振り手振りが目につく
- ・頭の中に浮かんだ映像について考えるので、気持ちがあちこちに飛びやすかったり話がコロコロ変わったりすることがある

アプローチ法

- ・全体像がイメージできるように話す、説明する
- ・図や絵、色を使って学習させる（ノートの活用）

○体感覚優位の人は・・・

- ・説明や見るよりも体験したい
- ・覚えるときには、指でなぞったり適度に体を動かしたり（ジョギングなど）する方が頭に入る
- ・物を作ったり手を動かしたりすることが好き
- ・ジェスチャーをして話すことが多い
- ・急がされるのが嫌い→体で感覚を感じてから動いたり話したりするのでゆっくり動く傾向がある
- ・スキンシップをとることが好き

アプローチ法

- ・勉強は反復練習し、体で覚えるように繰り返し学習する
- ・理屈でどんどん聞かれたり説明されたりすることは苦手なのでニュアンスで聞くと答えやすい（どんな感じ？）
- ・時々体を動かして息抜きするとまた集中できる

○言語感覚優位の人は・・・

- ・物事を分析したり情報と出来事を関連付けたり、理解するのが得意（調べ学習が得意）
- ・話の意味がわかるか、正しいかにこだわる
- ・決断する時には、内容をよく調べ、検討してから決める
- ・落ち着いた話し方をして、長く複雑な文を話したりする

アプローチ法

- ・理由や裏付け、意味が大切なので説明は丁寧にする
- ・勉強は、つながりがわかると納得しやすい
- ・イメージすることは苦手なので指示を具体的に言語化して伝える

誰にでも人より苦手なことはあって、私たち大人は、やり方や関わり方を変えるとできることもあるかもしれないと心にとめて子どもたちと接する必要があります。大切なのは優位感覚が何かを決めることではなく、優位感覚という視点を通して、自分や相手の特徴をつかみ、学習や日常生活のコミュニケーションに活かすことだと感じました。