



長なしの木

夢と笑顔と「ありがとう」が
あふれる 長幡小学校
令和5年10月13日
第12号

上里の子供たちを育てる合言葉：あいさつ、返事、靴そろえ、集中した清掃（膝つき清掃）

【校長賞】提出された冊数：180冊 1冊以上提出した児童数：78名 10月6日現在

増える発達障害児

集団行動ができない、友達とのコミュニケーションがうまくいかない、集中力がない、ミスや忘れ物が多い、相手の話を聞いていない・・・子供たちのそんな行動が目立つと、「もしかして発達障害かも・・・」と思うことがあるのではないのでしょうか。

近年、発達障害と呼ばれる子供が劇的に増えているようです。文部科学省のある調査によると、2006年の時点では、発達障害児の数は全国で7000人足らずでした。そこから14年後の2020年には、発達障害児の数は90000人を超えました。数字だけ見ると、この14年間で発達障害児の数は約14倍に増えました。

臨床経験35年の小児脳科学者である成田奈緒子氏は、「発達障害もどき」（発達障害の診断がつかないのに、発達障害と見分けがつかない症候を示している状態）が少なくない数存在していると述べています。そして、「発達障害もどき」から抜け出すには、生活を改善することが大切であると述べています。以下、成田奈緒子 著『発達障害』と間違われる子どもたちより



生活改善3つのポイント

<生活改善に欠かせない3つのポイント>

1 朝陽を浴びる

朝起きたら、太陽の光（刺激）を目から入れ、朝であることを脳に知らせ、体内時計をリセットする。朝日を浴びることで、脳内のセロトニン量が増え、セロトニン神経がしっかりとつながる。

2 十分に眠る

質・量ともに高い水準の睡眠をとることで、生活リズムが整う。小学生の場合、夜10時には熟睡状態になっているのが理想なので、どんなに遅くとも夜10時前にはベッドに入る。

3 規則正しい時間に食べる

規則正しい時間にしっかりと食事をとることで、脳が刺激される。特に朝ご飯をしっかり食べると体内時計が刺激され、正しく動き出す。体内時計が動けば朝食を食べた後に便が出るはず。

どれも当たり前のことかもしれませんが、実際にできている人は少ないように思います。人として当たり前の生活をするのが生活リズムを改善することになります。



朝日を浴びる
.....



十分に眠る
.....



規則正しい時間に食べる
.....

認知症サポーター養成講座

超高齢社会を突き進む日本にとって、認知症への問題は避けて通ることはできません。正しい理解と思いやりのある対応が求められます。9月27日(水)、4年生を対象とした標記講座が開催されました。認知症について理解するとともに、認知症の人への対応等、寸劇(右の写真)を取り入れながら分かりやすく子供たちに話をさせていただきました。



(指導者：上里町高齢者生き生き課 他)

【認知症の人への対応の心得】

“3つの「ない」”

- 1 驚かせない
- 2 急がせない
- 3 自尊心を傷つけない

【具体的な対応 7つのポイント】

- 1 まずは見守る
- 2 余裕を持って対応する
- 3 声をかけるときは1人で
- 4 後ろから声をかけない
- 5 相手に目線を合わせて、やさしい口調で
- 6 おだやたかに、はっきりした話し方で
- 7 相手の言葉に耳を傾けて、ゆっくり対応する



ゆっくりもいい!

忘れていた美しさに気づく
スケジュール帳を閉じ、
携帯電話をオフにして、
メールやSNSも気にせず
時間も気にせず目的なしに
ひとり外に出よう。

私たちの目はあまりの情報量に
疲れている。
高速道路で自動車を運転していると
周りの景色が見えないように、
スピードの速い毎日の中で
何も見ていない、何も気づけていない。

高原に行かなくても、
海外に行かなくてもいい。
いつもの街で、ちよつと足をとめて
みよう。
目を閉じて耳を澄まし、香りを嗅ぎ、
日差しを感じてみる。

いかに毎日、たくさんの情報に
翻弄されていたのがわかるから。
道端に咲いている花の可愛らしさを
忘れていたことに気づくから。

武山廣道 著『禅の言葉』より

11月の主な行事等

日	曜	行事等	日	曜	行事等
1	水		16	木	職場体験
2	木		17	金	クラブ 職場体験
3	金	文化の日	18	土	上里町人権教育講演会
4	土		19	日	
5	日		20	月	
6	月	5時間 一斉下校14:45	21	火	ふれあいデー
7	火	児童朝会(放送委員会) 教育委員学校訪問	22	水	
8	水	4時間 上里町学力向上授業研究発表会	23	木	勤労感謝の日
9	木	特別支援教育推進専門員 SSW	24	金	クラブ
10	金	北部西地区音楽会 委員会	25	土	第2回PTA資源回収
11	土	3時間 学校公開	26	日	
12	日		27	月	
13	月	振替休業日	28	火	
14	火	県民の日	29	水	
15	水	巡回相談 なかよしタイム 職場体験	30	木	5時間 校内授業研究会