



5月のスペース・イオよこて



お子さんとリアルな体験をしていますか？今年もスペース・イオよこてでは、できるだけ自然や人・社会に関わるリアルな活動を計画しています。

恒例の凧上げでは、去年は思いっきり走っていた人も、今年は風をうまくつかみ凧を上げることができました。幼かった時に楽しかったこと、うまくできなかったことを思い出して、再度やってみることで新たな発見や、少し大人になったからこそ上手にできることもあるかもしれません。



5月は“たこ”つながりで“たこやきパーティー”も行いました。何らかの行事をきっかけに登校できるお子さんも多くいます。ただ、頑張り過ぎて次の日から登校できなくなってしまうお子さんもいるのではないのでしょうか？役割分担を相談し、一日の最後に自分を振り返りながら、自分を調整できる力も身に付けていきたいと考えます。

起立性調整障害ってなに？

朝になかなか起きることが出来ない、朝の食欲不振、全身倦怠感、頭痛、立っていると気分が悪くなる、立ちくらみなどの症状が起こります。症状は午前中に強く、午後からは体調が回復することが多いです。イオにも午後なら通所できるお子さんもいます。

夜には元気になり、逆に目がさえて眠れないこともあります。このため、夜は携帯を見たりゲームで遊んだり…。側から見ると怠けているようにしか見えない。これは起立性調節障害のお子さんによく見られる光景です。

まずは、怠けているのではなく「お子さん自身は体がつらいのに原因が分からず、不安な思いをしている」といった理解が必要です。また、完治までには時間がかかりますので、まずは焦らずに、係り付けの医療機関や養護教諭などにご相談ください。

日常生活で気を付けること

- ①寝た状態や座った位置からは、ゆっくりと立ち上がる。
- ②朝起きるときには、頭を下げたまま歩き始める。
- ③早寝早起きなど生活リズムを正しくする。
- ④だるくても日中は横にならない。
- ⑤散歩などの軽い運動をする。
- ⑥水分を多くとる（1日1.5~2L）。
- ⑦塩分を少し多くとる。等

【参考：マンガ 脱・「不登校」（起立性調節障害（OD）克服と「だいじょうぶ感」をはぐくむ）



教育相談等の問い合わせ先 秋田県立横手高等学校定時制課程 TEL 0182-32-2011

教頭 坂本 卓也 主任 藤谷 淳一

「スペース・イオよこて」の案内は、横手高等学校定時制課程のホームページ
(<http://www.yokote-h-tei.akita-pref.ed.jp/>) からダウンロードできます。

ジメジメする季節を上手に乗り切ろう！

学習指導カウンセラー 江村 慎平

新年度が始まり、早くも2ヶ月が過ぎました。4月は誰でもエネルギーが高く、いつも以上に頑張ってしまうものです。生徒のみなさんも、おうちの方々も、見えないところで疲れがたまっているかもしれませんね。5月の連休で一息つけたところかもしれません。



連休も明けて、まもなく梅雨の季節を迎えますね。ジメジメした梅雨の季節は、集中力が落ちやすい季節です。

梅雨の季節は、勉強をしても集中力が続かないことがあります。1回の学習を短めにして休憩を入れるなど、工夫をするのもいいですね。集中力が落ちやすい季節には、その季節なりの対策があります。6月を乗り越えたと、夏休みは間もなくですよ。無事に乗り越えられるように、応援しています。



集中力を再び高めるために

慌ただしい毎日だからこそ、「ほっと一息つける瞬間」は貴重ですね。一日の中で、5分だけでも（それが難しかったら1分だけでも！）、「今、ここ」を味わえると、リラックスできますよ。好きな飲み物を、両手で持って、温度や香りを感じながら、ゆっくりと味わう。そうすると、少し気持ちも落ち着いて、集中力を取り戻すことができますよ。



今月のアンケート あなたの好きな飲み物はどっち？

あたたかい飲み物 ・ つめたい飲み物

どんなときに飲むか、具体的にどんな飲み物が好きか、という話につながると、話題が広がっていきますね！