



わかたけ通信

～熱海市立第二小学校 通級指導教室だより～
令和6年11月29日



いよいよ12月に入ります。2学期はお忙しい中、保護者の皆様には親子活動に参加していただき、ありがとうございました。わかたけ教室の様子を見ていただいたり、お話しもうかがったりすることができて、有意義な時間になりました。また在籍校訪問では、子どもたちの通級指導教室での姿とは違う、クラスという集団の中で活動する姿を見ることができました。2学期も通級指導教室へのご理解ご支援ありがとうございました。

☆12月の予定☆

- ・12月の指導は19日（木）までです。
- ・3学期の指導は1月10日（金）からです。
- ・5日（女川）は終日お休みです。

※その他のお休み予定の変更は、個別に連絡させていただきます。



子どものためのマインドフルネス

「マインドフルネス」とは「今この時間を充実させる」ことで、その願いをかなえる方法です。呼吸を通して体をコントロールし、今の自分の気持ちに気づいたりやる気を出せるようになったりするためのものです。

つまんな～いと思ったり、ねむくなったり、元気がなくなったりしたらこのエクササイズがいいよ。まずは背すじをのばしてまっすぐに座ろう。それから息を大きく吸い込んで、ゆっくり全部吐き出そう。

《元気を出そう 「1, 2, 3で拍手」》

- ① うでを前に出して広げよう。そうしたら1, 2, 3と数えて1回手をたたこう。
- ② その後両手をこすり合わせて、体の中にパワーを作り出すよ。
- ③ そうしたら両手をおなかの上において、息を長く吸い込んでからゆっくり全部吐き出そう。
- ④ ①～③をくりかえします。2回目は②の両手をこする速さを速くして、1回目よりたくさんパワーを作ってみよう。2回目の③は、手は胸の上においてやってみよう。

《元気を出そう 「ウサギの呼吸」》

- ① 背すじをのばしてまっすぐに座り、じっとしていよう。
- ② 次に手でウサギの足をつくって、鼻でウサギのように速い呼吸をしてみよう。クン、クン、クン、クンと息を吸い込み、その後全部吐き出そう。
- ③ ②を繰り返します。2回目が終わったら両手をおなかの上にのせて、おなかの様子を感じてみよう。おなか動くのわかるかな。
- ④ もう一度②を繰り返します。さあウサギになれたかな。

《元気を出そう 「顔をシャキッと！」》

- ① 目を大きく開けて、3回まばたきをしよう。ひじを上下に動かしてみよう。
- ② 鼻をウサギのようにヒクヒクしてみよう。口を大きく開けて、あごを前後にクイクイと動かしてみよう。
- ③ 舌をできるだけ長く出してみよう。おどけた顔になれるかな？
- ④ 体は動かさなくて、頭をグルグルと回したら、息を長く吸い込んで、全部吐き出してしまおう。

※次回も《元気を出そう》のマインドフルネスを紹介します。