



第3号 2023. 6. 26 発行
南つつじヶ丘小学校
通級指導教室

本格的な雨の季節が やってきました

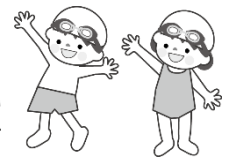


新年度が始まり2ヶ月以上が経ち、気がつけば1学期も折り返しを過ぎました。暑い日が続いたと思えば、急に肌寒くなり、体調を一番崩しやすい時期のように感じます。早寝早起き、3食しっかり食べる、そして体をたくさん動かし、体調を整えていきましょう。

さて、6月も後半、来週には7月になります。1学期の学習も佳境に入ってきている頃です。運動会や修学旅行、野外学習など学校生活の中での大きな行事もありました。きっと、楽しみにしていたり、ちょっと不安だったりといろいろな気持ちをもって行事に参加していたのだらうと思います。いろいろな思いの中で「こんなことができた。」「こんなことに挑戦してみた。」という、自分なりの成長を感じられていればその行事は大成功なのではないかと思えます。

一学期も残すところ、1ヶ月を切りました。自分なりの目標を持って、楽しい夏休みを迎えられるよう、がんばりましょう。

水泳学習も 始まりました



コロナ禍では制限されていたプールでの水泳学習が、今年度は以前と同じように行われるようになりました。

プールを楽しみにしている人、苦手で少し不安な人、いろいろな人がいると思います。そこで、今回は少しでも水慣れできるよう、家庭でできることを紹介します。

① 水がかかっても大丈夫！

すぐに手で拭い取る練習

顔に水がかかっても、すぐに手で拭い取れば大丈夫だという安心感が育てられます。

水がかかっても、しばらく(数秒程度)拭い取らないでいられたら、ファーストステップ合格です。

② シャワーを使って水に慣れる

1. 足下を見ながらシャワーを浴びる

2. シャワーを浴びながらの呼吸を覚える

シャワーを浴びながら、鼻から息を吐くこと、口を小さめに開けて息を吸うことを教えます。そのとき目をつぶったままでかまいません。

3. シャワーで、口の中に入った水を出す練習をする

プールでは、口の中に水が入ることはよくあります。その状況でも慌てないようにするため、口を大きめに開けて、シャワーの水を口で受け止めた後、口をすぼめて水を出す練習をします。

少しでも苦手の気持ちが減り、「できた」が増える経験になりますように。

