

地域支援だより

群馬県立前橋高等特別支援学校 支援推進部

No.1 令和4年10月発行



鈴虫の音色に癒やされる夜がいつの間になくなってしまい、季節の移ろいを感じる今日です。1学期から引き続き、2学期も相談業務にて、大変お世話様になっています。今年度も、『地域支援だより』の初回発行が2学期からとなってしまいましたが、相談業務や本校での取り組みの中で、皆様の教育活動の一助となる情報をお便りを通し、共有していきたいと思っております。

夏休み明けの生徒たちの様子はいかがでしたか。長期休業明けの生徒たちの再会には、様々な意味を込め、わくわくドキドキする瞬間と思われれます。子どもたちの中には、長期休業中に随分と生活リズムが崩れてしまう生徒もいます。長期休業明けでなくても常に崩れている生徒が脳裏をよぎる先生もいらっしゃるかもしれませんが・・・。



健康チェックのススメ！
基本的な生活習慣が要です！

子どもたちが能力を発揮するためには、心身共に健やかであることが最も大切なことです。

診断をされていない、もしかしたら発達障害？と疑念を抱かされているグレーゾーンの生徒たちとの出会いを通し強く感じることもあります。なぜなら、本人またその保護者からの話を聞くと、そういうこと？と謎を紐解くかのように根本的な原因が見えてくるが多々あるためです。共通する内容が健康面の問題です。下記に挙げるような生徒はいませんか。

○入浴はせずに真冬でもシャワーで済ませます。スーパー短時間で済ませます。

→万年冷え性

○睡眠不足、寝付きが悪い、なかなか朝は起きることができない。

→朝食抜き生活

○食べ物の好き嫌いが多く、野菜を食べない。炭酸飲料を常に飲む。

主食を食べずお菓子ばかり食べている。

○常に便秘しがち、下痢をしやすい。

○常に不安、イライラする、人混みが苦手、過呼吸になる等々

上記の内容は今日までに出会ってきた生徒との話の中で出てきた内容です。自身の生活環境において、自律神経の乱れが生じやすい生活をしている状況が伺えます。

グレーゾーンの生徒の中には、特性的傾向として、対人関係が苦手な生徒もいるかもしれません。対人関係によるその場の居心地の悪さや不安も大きくなり、そのストレスが原因となり交感神経と副交感神経とのバランスが崩れ、自律神経が乱れてしまう結果となることもしばしばです。

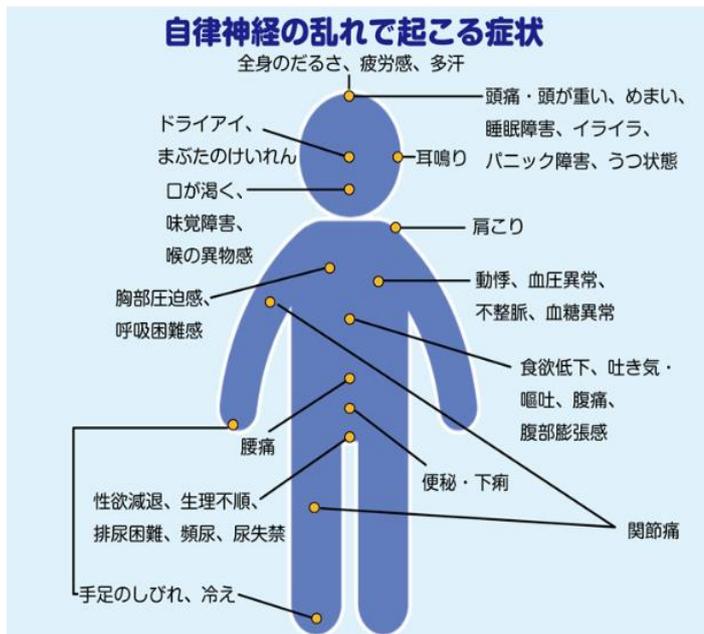
全く心配のない健常の生徒でも、自律神経が乱れることにより、特性？と思われるような症状が現れるとも言われています。『恐るべし、自律神経！』なのです。誰にでもあり得るということです！



だからこそ、基本的な生活習慣の獲得が大切になります。生活環境を整えることを指導することが必要となります。気になる生徒がいたら、まずは生活状況の様子をぜひチェックされてみてください。健康面における問題に気付けるかも知れませんが、日常生活の中で自律神経を整える方法は下記のとおりです。各校保健便り等でも紹介している内容かも知れませんが、生徒への指導に活用してください。



- ①朝起きたらカーテンを開け、日光を浴びる習慣をつける。
- ②適度な運動をする。ストレス解消にも繋がる。
→ぜひ、体育の授業や部活とのコラボレーションを!
- ③毎日お風呂に浸かる。身体を温める。
→シャワールームしかない家庭の場合は、足の入る桶を用意し、足湯をするだけでも血流が良くなります!
- ④食生活を改善する。栄養バランスを考えた食生活をする。
→自立生活を目指し、自身で嫌いな野菜も細かく刻み料理にする等の工夫をする。
- ⑤良質な睡眠をとる。
→適度な運動を習慣化、睡眠に繋がる音楽の活用も良いです!
- ⑥腸内環境を整える。
→適度な運動を習慣化→身体を温める、十分な睡眠、朝食を食べる
*近年では、腸内環境と精神疾患との関係性も科学的に認証されています。



高校勤務時代に、よく過呼吸を起こしてしまいう生徒がいました。その生徒は人混みが苦手、集会の時はいつもみんなと離れた壁際に一人ぽつんと座る状況でした。発作が起ると、呼吸を整え、酸素飽和濃度を測り、意識の確認、その状況によっては救急車を呼ぶことも多々ありました。その度ごとに一緒に救急車に乗り込んでいたことを思い出します。過呼吸についても、自律神経の乱れによるものであることをこのアドバイザーの立場になり知りました。当時から自律神経について知っていればその生徒にも日頃の生活習慣について助言ができたのと思うのですが、できなかった自身が悔やまれます。

そんな当時の生徒は、自身の経験を生かし、看護の道へと進みました。自分と同じ苦しさを知る人を助けたい思いを胸に、看護師という進路選択をしました。今では、過呼吸と自律神経との関係性を知り、自身でも日々の生活習慣を整えながら、第一線で活躍しているかもしれません!



特別支援の窓から

本校の校内研修からの紹介!

『DropNews』をご存じですか。ネットやテレビ、ラジオや新聞等のメディアでは理解が難しい人のための、視覚的な情報を中心とした新しいニュース配信です。メールアドレスを登録するだけで、毎朝パワーポイントファイルが当日の朝6時までに無料で配信されます。そのまま教材として活用できます。言語指導にもってこいの教材です。小さなお子様の言葉を育てる教材としても有効活用可能です!ご興味のある先生方、ぜひご活用ください!