



# 相談支援つうしん

## R2 第4号

県立湘南養護学校

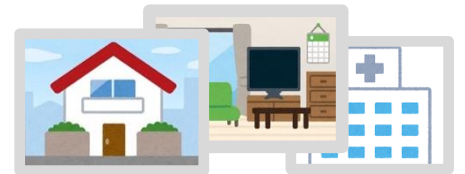
支援連携部 相談支援係

令和2年5月15日(金)

いつもとは違った中でGWが終わりました。どこにも出かけず、家で過ごした方が多かったのではないのでしょうか。GWは終わってもまだ外出自粛は続きそうです。せつかなので、家でゆったり、楽しい時間を過ごしたいですね。今回は感覚の話と家でできる活動を紹介させていただきました。今回も見通しの持たせ方や楽しめそうな活動を紹介します。なにかのヒントになればうれしいです。

### お手軽スケジュール

早めに春休みに入ったと思ったら、4月どころかGW全然新学期が始まらない。。家で過ごすことも多いけど、事業所に行くこともあるし、病院に行くこともある。「もうー！何なのっ?!」と心の中で叫んでる子もいることでしょう。そこで以前ご家庭でもスケジュールの確認をしてみましょうとご紹介しました。ご連絡いただければ、学校と同じものも用意できますとお知らせしたところですが、毎日細かく確認するのは大変!という場合には、夜寝る前にお子さんに明日の居場所や行く場所の写真を1枚見せ、朝起きたときにまた同じ写真を見せるという方法も効果があります。夜寝る前に明日の見通しを持って安心するというだけでなく、睡眠には寝る前に学習したことを定着させる働きがあるため、朝起きたときにも覚えていられるという効果もあるのです。そしてもう一度朝写真を見ることで確認します。この方法でパニックが減ったという保護者の方からの嬉しい報告もありました。もちろん、1日のスケジュールも視覚的に提示するとさらに効果的ですが、全て提示するのは大変だからスケジュールは提示できないと諦めなくても大丈夫です。



### 布団からの脱出!

さて、少しここからはまた、ご家庭でもできる活動の紹介です。今回は重めの布団をかけて、そこから抜け出してみよう!というものです。私たちは自分の体がどんな姿勢をしているのか実際に体を見なくてもわかると思います。これはボディイメージというもので、運動をするときにとても大切です。子どもの中にはボディイメージが曖昧で、運動がぎこちなくなっている子がいます。ボディイメージは前号でお話した前庭覚や固有受容覚などの感覚によって作られます。そのため感覚情報が不正確で曖昧だとボディイメージも不正確で曖昧になります。そこで少し体に抵抗をかけながら(感覚情報がはっきりします)運動することで、ボディイメージを育てることができます。最近は羽毛布団などの軽い布団が多いと思いますが、布団全体を覆うカバーをかけている場合はカバーの中に布団と一緒に毛布や着なくなったセーターなどを入れて重さを増すとよいと思います。

また、笑顔で楽しく遊んだ後、興奮しすぎてしまって戸惑ったことはありませんか。子どもたちもテンションが上がり過ぎてしまったけど自分ではどうすることもできずに困っていることもあります。第2号で紹介した段ボールハウスに入ってクールダウンするのも一つの方法ですが、今回のように少し重い布団を体にかけることでも落ち着きます。もちろん昨年度のつうしんで紹介された“布団で巻ずし”もおすすめです!



また、いつも寝るために使う布団を遊びに使うのはちょっと抵抗があるという場合、市販のエアーソファー（右写真）もおすすめです。これは本来アウトドアの時のソファーとして作られたものですが、イラストのように体全体をソファーの間に挟むようにしても使えます。しっかり空気を入れて膨らませておくことで、体全体に圧刺激が入ります。中々の心地よさです。少し動いただけでシャカシャカ音がするので音を楽しむ子もいました。もしお子さんが気に入ったら、持ち運び用に作られているので、旅行の時にも使うことも可能です。ネットなどで数千円くらいから販売しています。お試してから使いたいという場合には、学校にもいくつかありますので声をかけて下さい。



## うがいをしよう！



新型コロナウイルスの感染予防にも「手洗い、マスク、うがいをしましょう。」といわれています。大人でもこの3つを正しいやり方で普段から行えている人はあまりいないのではないのでしょうか。だからテレビやYouTubeでも手洗いの方法などを有名人たちが教えてくれています。本校に通うお子さんたちは特にこの3つが苦手なことが多いようです。感覚過敏で苦手なこともありますし、この3つをすることの意味がわ

からないこともあると思います。手洗いは大人が見本を見せ、できなければ、手を添えて一緒に洗ってあげることが可能だと思います。

次にマスクをつけるのが難しい場合は、少しずつマスクをつけることに慣れる必要があります。最初は1秒からでもいいのでつける。つけられたら褒める。そして少しずつつけられる時間を伸ばしていく。といったことを地道にしていけるとよいと思います。マスクに絵を描いて、マスクをつけること自体を楽しくするのもいいですね。今のイレギュラーな状況でマスクまでつけると余計にイライラしてしまうこともあると思いますので、様子をみながら構いませんのでやってみて下さいね。

そしてうがいですが、これもとても難しいです。普段よくやっているのは、水を口に含んだらそのまま飲み込むということなので、水を出すということが難しいこともあります。水は含めるけどガラガラができないということもあります。体を動かすのがぎこちなかったり、手先が不器用だったりするお子さんがうがいも苦手ということが多くあります。

では、早速うがいの練習の話に入りたいところですが、うがいの練習の前に鼻呼吸ができるのか確認してみてください。口を閉じたとき、鼻から息が出ているでしょうか。鼻呼吸ができないと、うがいも難しくなります。いつも口が開いている場合には、口の周りの筋肉が弱かったり、上手く使えなかったりすることが多いです。まずは口の周りの筋肉をよく使うシャボン玉や風船、吹き戻しなど口をすぼめてふく遊びや頬を膨らますにらめっこなどから始めてみてください。鼻呼吸ができるようになり、口を閉じていられるようになることだけでも感染のリスクを減らすとできるといわれています。



さて、うがいにはブクブクうがいとガラガラうがいがありますよね。インフルエンザや新型コロナウイルス予防により有効なのはガラガラうがいですが簡単なのはブクブクうがいです。ですので、練習はブクブクうがい、ガラガラうがいの順に進むとよいです。うがいを練習するのはお風呂がおすすです。まだ上手にうがいができないときは、襟周りや床などを濡らしてしまうことが多いからです。最初に大人や兄弟がお手本を見せながら次の順序で進めます。①はじめに水を含み吐き出す練習をします。水を飲み込んでしまう場合には大人の口の中を見せてあげて、口を開けたまま水を吐き出して見せるのもよいと思います。②水を含まずに頬を動かしてみます。③うまく出来るようになったら、水を少量含んでやってみます。ブクブクうがいが定着してきたらガラガラうがいに移ります。こちらも最初は水を含まずに行います。①上を向いた状態で「あー」と声を出します。②口に水を含んで上を向き、口を開けます。③水を含んで上を向き「あー」声を出し、水を吐き出します。と書いてしまうと簡単そうですが、こちらもすぐに練習したからすぐに上手になるというものではないので気長に楽しみながら行っていただければと思います。

また、手洗い、マスク、うがいをやる意味がわからない場合にはイラストや絵本などでウイルスから身を守るために必要だということも合わせて伝えられると良いと思います。その際には**本校 HP の臨時休校中の学習支援教材**の中の「**コロナウイルスおばけのおはなし**」もおすすめです。