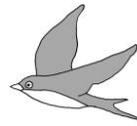


巡回だより



令和6年9月4日
中野区立中野東中学校
特別支援教室



夏休みが終わりました

夏休み中も生活リズムを崩さず過ごせましたでしょうか。令和6年度の前期終了まで、あと1か月と少しとなりました。特別支援教室では9月中旬～10月の時期に四者面談を計画しております。四者面談について希望日をお伺いしたり、面談日や面談場所をお伝えしたりするためのお知らせを別途配付しております。

四者面談について

【参加者】

- ・面談には、生徒、保護者、学級担任、特別支援教室担当職員が出席します。

【目的】

・前期の在籍学級や特別支援教室での様子をお伝えすることと、後期の目標について本人やご家庭の希望をお聞きすることが面談の目的です。家庭や学校で困り感・負担感を感じていることについて面談でお話しただけですと後期の目標を立てやすくなります。

【配付物】

・面談当日に前期の連携型個別指導計画をお渡しします。連携型個別指導計画に在籍学級と特別支援教室での前期の様子が記載されています。面談の日に家庭からお持ちいただくものではありません。

【時間】

- ・面談の時間は15分間です。

理想的な生活リズムについて

夏休みが終わって毎日学校に登校する日が続きます。規則正しい生活を送る参考となると良いと思い、精神科医が著した書籍を参考に「生活リズムを整えるヒント」をまとめました。みなさんの生活に取り入れられることがあると嬉しいです。

なかのさんのある日の過ごし方

05:30 起床 	毎日同じ時間に起きる <ul style="list-style-type: none">・同じ時間に寝て、同じ時間に起きることで体のリズムが整います。体のリズムが整うことで、規則正しく健康な生活が送れるようになります。・同じ時間に起き、朝日を浴びることで体内時計がリセットされます。体内時計とはホルモン・脳内物質の分泌や内臓の活動の基準のことです。体内時計の乱れは体調不良や睡眠不足の原因になります。体のリズムと体内時計が整うことで自律神経失調症や生活習慣病のリスクが軽減されます。
06:00 朝の勉強 	起きてから2時間は「脳のゴールデンタイム」 <ul style="list-style-type: none">・起きてから2時間は1日の中で最も集中力が高い時間です。睡眠によって脳の中がきれいに整理されている状態だからです。朝は夕方の方の3倍の価値があるとも言われます。集中力が高まりやすく、勉強の効率が良く、内容が記憶に残りやすいです。・集中力を低下させないために机の上は勉強に関係するものだけ置くのが良いです。

<p>08:00~ 学校</p> 	<p>50分集中して勉強して10分休憩するサイクルが◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 50分間は集中力を持続させられるようにがんばりましょう。50分間集中して10分間休憩するのは脳科学の面からみても理にかなった時間配分だそうです。
<p>17:30 勉強</p> 	<p>夕方の運動後も勉強の効果が高い、静かな環境で勉強する</p> <ul style="list-style-type: none"> 「何時までに終わらせる」「終わったら楽しいことをやる」と終わりの時間と楽しみなことを決めると勉強の効率が上がるそうです。 勉強するとき音楽をかけると、記憶力など学習の効果が著しく下がるそうです。音楽と勉強のマルチタスク状態になると脳の効率が低下します。
<p>19:30 スマホを見る</p> 	<p>スマホは一日30分以内で</p> <ul style="list-style-type: none"> スマホを見ると脳が興奮状態になります。スマホからはブルーライトがでます。ブルーライトは青空（昼）の波長なので脳が昼と勘違いして睡眠状態にうまく移行できなくなります。ブルーライトは睡眠物質のメラトニンが減ります。 就寝の2時間以上前にスマホの使用は終わらせましょう。寝る前の2時間は興奮や刺激を体に与えないほうが良く眠れます。
<p>20:00 入浴</p> 	<p>睡眠の90分前までにお風呂に入る</p> <ul style="list-style-type: none"> 40度のお風呂に15分間入ることでリラックス効果が得られます。体の内部の温度（深部体温）が1度下がると深い眠りに入れます。睡眠の90分前に入浴して、体温が下がったタイミングで就寝できると深く眠ることができるそうです。
<p>20:30 読書 リラックス</p> 	<p>リラックスタイムで夜の神経（副交感神経）に切り替える</p> <ul style="list-style-type: none"> 昼の神経から、夜の神経である副交感神経に切り替えるのに2時間必要です。家族とリラックスしたり、ペットと遊んだりするとセロトニンやオキシトシンが分泌されリラックスできます。部屋を電球色の電灯や間接照明で照らして、ゆったりした音楽を聴いたり、アロマを楽しんだり、マッサージをしたりすることもお勧めです。 激しい運動やゲームは神経が興奮してしまうため好ましくありません。 今日あった良いことを思い出してリラックスしましょう。
<p>21:40 暗記の時間</p> 	<p>寝る前の15分は「記憶のゴールデンタイム」</p> <ul style="list-style-type: none"> 寝る前15分は一日の中で最も暗記や記憶に向いている時間です。あらかじめ記憶できなかったことをノートにまとめておいて、それを眠る直前に見ると良いそうです。寝る直前の3分間で英単語を頭の中で繰り返すと翌日の起床時に記憶に刻まれているそうです。
<p>22:00 就寝</p> 	<p>体内時計がリセットされてから15-16時間後に眠くなる</p> <ul style="list-style-type: none"> 7時間以上の睡眠で気持ちが安定し感情のコントロールに良い作用をもたらします。脳が疲労していると感情が不安定になります。睡眠不足が5日間続くとうつや統合失調症に似た状態になるそうです。 睡眠が6時間以下の人は摂取カロリーが増え太りやすいそうです。 深い眠りは成長ホルモンが出やすいです。心と体の健康のため良く眠るように心がけましょう。

【セロトニンってなに？】

セロトニンは精神を安定させたり、集中力を高めたりする効果のある脳内物質です。セロトニンは感情や食欲をコントロールしたり、睡眠に影響を与えたりしています。夕方になるとセロトニンを原料に睡眠物質のメラトニンがつくられます。メラトニンにより深く眠ることができるため、日中のセロトニンの分泌が眠りの深さに影響しています。