



11月 ピッコロだより

秋も深まり、朝夕冷え込むようになってきました。インフルエンザ等、感染症の流行時期にもなります。体調管理に気を付けて元気に過ごせるよう、活動中も気を付けたいと思います。

【11月の活動】丁寧なことばを使う／気持ちを切り替える

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------|---------------------------|---------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|
| | | | | 1 丁寧なことばを 使おう | 2 丁寧なことばを 使おう |
| 4 休み 振替休日 | 5 丁寧なことばを 使おう | 6 丁寧なことばを 使おう | 7 丁寧なことばを 使おう | 8 丁寧なことばを 使おう | 9 気持ちを切り替える 方法を知ろう |
| 11 丁寧なことばを 使おう | 12 丁寧なことばを 使おう | 13 丁寧なことばを 使おう | 14 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 15 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 16 気持ちを切り替える 方法を知ろう |
| 18 運動 | 19 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 20 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 21 クッキング (たこやき) ※エフロン、三角巾 | 22 クッキング (たこやき) ※エフロン、三角巾 | 23 休み 勤労感謝の日 |
| 25 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 26 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 27 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 28 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 29 気持ちを切り替える 方法を知ろう | 30 運動 |

※公認心理師、理学療法士、言語聴覚士の来所日については、後日、玄関に掲示させていただきますので、ご確認ください。
専門職の来所日により、活動内容が変更になる場合があります。その際は、玄関に掲示させていただきます。

(今月の主な活動) 丁寧なことばを使う／気持ちを切り替える

ねらい: 人や場面に応じた丁寧なことばの使い方を知る／自分の意に添わないことがあった際の気持ちを切り替える方法を知る

☆年上の人や友だち、学校やお店等、人や場面に応じた、ことばの使い方を考え、丁寧なことばの使い方を学び、実践します。

<丁寧なことばを使おう>

☆嫌なことがあったり、緊張したりする場面での、普段から使える気持ちの切り替え方を学び、実践します。<気持ちを切り替える方法を知ろう>

★お知らせとお願い★

- 提出書類につきましては、保護者の方より職員へ直接お渡しください。
- 個別での引継ぎを希望される方は、職員へ事前にお伝えしていただけたら、対応させていただきますので、お知らせください。
- 社会福祉法人 落穂会のホームページ(<http://www.asahigaokagakuen.jp/>)におたよりを掲載していますので、ご確認ください。実績記録表について、これまで請求書に同封していましたが、**当日にご署名を頂くシステムに変更致しました。**ご理解、ご協力の程、よろしくごお願い致します。
- 活動風景の見学ご希望の際は、職員へご相談ください。ご希望を伺い、日程調整をさせていただきます。
- 登園時間は、平日16時20分まで、土曜日(午前)10時20分まで、(午後)13時50分までをお願いします。
- お迎えは、平日17時20分～18時の間、土曜日(午前)11時50分～12時10分の間、(午後)15時20分～15時40分の間をお願いします。また、お迎えの際は**引き継ぎ20分前に番号札を準備しますので、来所された順に取ってお待ちいただき、引継ぎ開始時間になりましたらインターホンにてお知らせください。**

【キャンセル待ちについて】

- キャンセル待ちの受け入れの連絡は、平日は当日の午前中まで、土曜日は前日までにトリアより連絡をさせていただきます。連絡がない場合は受け入れが難しい為、ご了承ください。

【欠席連絡について】

- 平日は16時以降、土曜日(午前)当日9時30分以降、(午後)13時以降の欠席連絡となりますと、おやつ代(¥60/日)をご負担頂きますので、ご了承ください。また、職員不在の際は、留守番電話にメッセージを残しておいてください。
※都合により、活動内容が変更になる場合は、入口掲示板にてご案内致します。

【10月の振り返り】

<こんなときどうする?>

・忘れ物をしたときや友だちの誘いを断りたいとき等、日常生活で起こりうる場面の対応方法について考えました。また、実際にロールプレイを行い、対応方法が身に付くよう練習しました。

<これってどんな合図?>

・意思を伝える手段は、ことばだけではなく、行動やジェスチャーでも可能であることを学びました。また、ワークシートやゲーム等を通して、実際にその行動の意図について考え、読み取る練習も行いました。

【 脳の発達とスマホ 】

皆さん、スマホやタブレットといったデジタル機器とのつきあい方について、家族で話し合い、子どもさんとの間にルールを作るなどしているでしょうか。

7月の南日本新聞に掲載された「2歳児問題を考える」という寄稿(鹿児島医療・社会・倫理研究会代表世話人 増田彰則先生:心療内科医 増田クリニック院長)の中で、ゲームやスマホ依存の低年齢化が進み、2018年の調査時点で、2歳児の4割がスマホを使用し、2~5歳児の約10%余りが依存傾向にあると書かれていました。ことばにも身の回りのことにも興味・関心が広がる2歳頃に強い人工の光刺激と画像刺激を無防備に与えると脳の発達に悪影響を与える可能性があり、イライラや、寝つきの悪さ、ぐずりが多くなる傾向にあること、また神経回路の基礎ができる3歳頃までに、スマホやテレビを長時間見ること、言語能力の遅れや注意力の問題が起こる可能性もあること、さらには過度な刺激で脳が興奮することを覚えて他の遊びに関心を示さなくなり、痲痺(かんしゃく)を起こしやすく、神経過敏になりやすくなるという傾向も指摘されており、私は少なからずショックを受けました。

もともと脳というのは大人であっても一度に複数の情報を処理することが苦手であり、スマホなどの膨大な刺激と情報を処理することは脳を疲労させ、自覚の有無に関わらず脳の疲労はQOL(生活の質)の低下を招く要因にもなります。デジタル機器だけでなく、いつ何時でも過剰な光や音などの刺激があふれる現代にあっては、大人の脳はもちろん、まだ自分に必要な刺激を取捨選択できない子どもの脳(乳幼児だけでなく)にとっては、かなりの負担になることを知っておく必要があります。

もちろん私もスマホもタブレットも使います。ユーチューブも見ます。障がいのある方々へのその有用性と利便性も理解しており、活用も試みます。小学生からプログラミング授業が始まるとなれば、慣れるのは早いにこしたことはないと思ってしまうかもしれません。AI時代に向けて、私たちがデジタル機器に触れる時間は増えることはあっても減ることはなさそうです。だからこそ、その付き合い方を考える時期に来ているように思います。



理学療法士 永山理香