

ちゅうおう教室だより

ちゅうおう教室　令和８年１１月号

朝晩ともに涼しくなってきました。山の木々の美しい紅葉が街中の木々へと広がってきています。体調管理を心掛けながら，自然の移り変わりを味わったり，好きなことに時間を取ったりして，リラックスして過ごしていきましょう。２学期も，お子さんのペースを大切にしながら，楽しく活動していきたいと思います。

１１月のカレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
	１	２	３	４	５	６	７
花　塚		指導なし ②③	文化の日	指導なし ②③		指導なし	
大　場							
石王丸							
	８	９	１０	１１	１２	１３	１４
花　塚		指導なし					
大　場							
石王丸							
	１５	１６	１７	１８	１９	２０	２１
花　塚					指導なし		
大　場							
石王丸			指導なし				
	２２	２３	２４	２５	２６	２７	２８
花　塚		勤労感謝の日					
大　場							
石王丸							
	２９	３０	１２/１	１２/２	１２/３	１２/４	１２/５
花　塚							土曜授業　全市一斉
大　場							
石王丸							

塗りつぶしの箇所は，指導はありません。
日付下の欄の区切りは，右のような意味です。

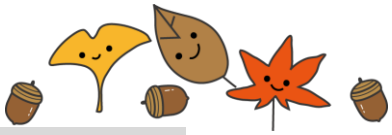
日付	
午前	午後



ご連絡はこちらまで

ちゅうおう教室直通　０２８－６３５－３９９３
中央小学校　０２８－６３５－３０４３

寒さと日照時間の変化に負けない！
秋から冬へ「こころとからだ」の整え方



朝晩の冷え込みが厳しくなり，日も短くなってきました。秋から冬への季節の変わり目は，気温差や日照時間の減少により，大人も子どもも自律神経や体調を崩しやすい時期です。「なんとなく疲れやすい」「朝すっきり起きられない」「イライラしやすい」といった変化のみられるお子さんもいるかもしれません。今号では，ご家庭で今日から試せる「寒さ」と「生活リズム」への工夫をご紹介します。お子さんに寄り添いながら，寒い季節も元気に過ごせる土台を作っていきましょう。

1．寒さ＆感覚過敏へのスマートな対策

冬場の衣類は，生地の厚さや肌ざわりの変化により，感覚に過敏さのあるお子さんにとってストレスの原因になることがあります。そこで…，

◎「脱ぎ着しやすい重ね着」で調整

厚手の服を１枚着るよりも，薄手の服を重ね着する方が微調整しやすく，体温調節がスムーズになります。

◎「チクチク・ごわごわ」を減らすひと工夫

・服のタグ（洗濯表示）が肌にあたって気になるときは，根元から切り取ってしまいましょう。
・ヒートテックなどの化繊インナーが苦手な場合は，綿100%の肌着を選ぶとよいです。
・タイツや靴下の縫い目が気になる場合は，裏返して履くのも有効です。

2．朝の光と「見通し」で生活リズムを整える

日が短くなると脳の覚醒スイッチが入りにくくなり，朝の準備に時間がかかるようになります。
そこで…，

◎起きたらまず「朝の光」を浴びる

カーテンを開けて朝日を浴びることで，体内時計がリセットされて，夜のスムーズな入眠につながります。

◎「布団から出られない」ときのヒント

・あらかじめ枕元に羽織るものを用意しておきましょう。
・「あと５分」ではなく「タイマーが鳴ったら立つ」など，具体的な合図を決めておくとよいです。

3．疲れた心によりそう「肯定的な声かけ」

２学期は様々な行事があり，寒さも相まって11月はお子さんの中に疲れが溜まりやすい時期です。また季節の変わり目は，気圧の変化や寒暖の差に合わせようと身体の様々な部分でエネルギーを使い，それが大きな負担になるため，知らず知らずのうちに疲れてしまうこともあるようです。家で甘えたり，機嫌を損ねたりしたときは，「疲れが出ているサイン」かもしれません。そこで…，

◎「できた過程」を認める

「早くしなさい」の代わりに，「〇〇まで準備できたね」「寒かったのに自分で起きられたね」と，小さな「できた」を声に出して認め，ほめてあげましょう。

◎ほっとできる「安全基地」を

家に戻ったら好きなこと（読書やパズルなど）に集中できる時間や，何もせずボーッとできる時間を意識的に作ってあげることも大切です。