

特別支援教育だより



～ 特別支援教育が特別ではなくなる日を目指して ～

7月号 15

平成26年 7月17日
長崎市立香焼中学校
文責：上原

セロトニンとオキシトシン

朝、すっきり目が覚めていますか？便秘気味ではないですか？

土日は部屋にこもりがちで、平日に体が重たくないですか？

パソコンやゲームに向かう時間が長く、疲れ気味ではないですか？

実は、こういった状態の場合、**セロトニン**不足が原因かもしれません。

セロトニンとは脳内の神経物質で、覚醒状態を作り出すものです。

規則正しい生活習慣や十分な睡眠であれば大丈夫ですが、不規則な生活や睡眠不足によってセロトニンは不足し、結果体調不良となります。

続いて**オキシトシン**。これは、絆ホルモンとか愛情ホルモンなどと呼ばれ、脳の疲れをいやし、気分を安定させ、心地よい幸福感を感じさせる物質です。何とこれは、自閉症の新たな治療につながる可能性として現在研究されている話題の物質でもあります。スキンシップや仲間や家族の団らんや食事でも分泌されます。

いよいよ夏休みです。4月から3ヶ月以上続いた規則正しい生活も、この夏休みで崩れてしまうと2学期が心配です。昼夜逆転に注意することが必要です。



法則

※3ヶ月程度の長期継続によって増えてきます。

太陽の光＋適度なリズム運動＋バランスの良い食事＋早寝早起き

家族団らんの食事

特別支援 NEWS

サイレントベビー

最近、サイレントベビーという言葉を見かけるようになりました。サイレントベビーとは表情や感情表現が少ない赤ちゃんを指すようです。原因の一つにスキンシップ・コミュニケーション不足が上げられています。

赤ちゃんは1～2ヶ月で抱かれている心地よさを感じし、外部の刺激に対しほほえみ返す様子が見られ始めます。2～3ヶ月で大人の表情を読み取り、笑い返せるようになります。

スマホ片手に赤ちゃんだっこのお母さん、路面電車やバスに乗ると、多くの乗客がスマホを無表情で眺める光景は、ここ長崎でも珍しくない時代になりました。

お子さんとのコミュニケーション、取られていますか？

校内 NEWS

特別支援教育夏季研修会

今年度は、8月21日（木）に本校の職員研修の一環として、南島原から発達支援親の会の代表を務められている松浦郁子氏をお呼びして特別支援教育の研修を行います。

テーマは「**独特な感覚を持つ子どもたちとその支援について**」です。

この研修では、教育に携わる多くの先生方に、それぞれの教育現場でできる支援について考える機会になれば…という思いから、近隣の香焼小学校、香焼保育所の先生方にもお声をかけています。

