

今年の夏も暑かったですね～☀、1か月と半月という長い長い期間。子どもたちもスタッフも暑さに負けないように日々を楽しく過ごしてきました。子どもたちが大きなケガもなく日々を安全に過ごすことができたのは保護者様のご協力・ご配慮のもと、成り立ったのだな・・・と痛感しております。

今年のキッズは、曜日ごとの友達と目標を考え日々を過ごしてきました。外出先で地域や施設の方々とふれあい、社会性を養ったり、キッズの中での活動の一つ一つにおいても自分だけでなくお友だちを意識して活動ができるようにしたり、活動で頑張ったことや友だちの良いところを見つける振り返りをすることで改めて個ではなく複で過ごしている意識につながった日々だったのではないのでしょうか。

「日々を淡々とキッズで過ごす」のではなく一つ一つの活動や体験を通して、笑いあったり、時にはたすけあう心や他者を思いやる気持ちも芽生えていったひと夏であったと思います。

～もう一度再確認！ADHDってなあに？～

ADHDとは、注意欠陥・多動性障害、注意欠如・多動性障害とも呼ばれます。

不注意、多動性、衝動性が主な特性・症状で、園生活や学校での集団生活の中で気づくケースや、大人になってから分かる人もいます。昨今では、芸能人や有名人の中にもADHDと言われていたり、その行動力や発想の豊かさをもって公表しつつ活躍する人もたくさんいます。（黒柳徹子さん、三木谷浩史さん＝楽天創業者・社長、スティーブジョブズさん＝アップル社、F u k a s eさん＝SEKAI NO OWARI など）

ADHDの子どもは傷つきやすく、自分を否定したり、悲観的になりやすい面があり、子どもへの注意の仕方も注意が必要です。

- ・きつい口調で感情的に叱らない
- ・人格を否定するような叱り方をしない
- ・他の子や兄弟と比べない
- ・ミスが多くてもあれこれ細かいことを一度に注意しない

「**できない**」が目立ちがちですが、ADHDの子どもは好きな事や興味のある事にはびっくりするくらい集中力を発揮します。

できないことだけに悩まず、得意な事や好きな事に目を向け、伸ばしていきましょう。成功体験が自信につながり少しずつ「**できた**」が増えていくはずですよ。



✔️ ADHD の困りごと・特性をチェック！				
困りごと・特性	不注意	多動性	衝動性	
忘れっぽく、物をなくしやすい	✔️			
やるべきことや約束を果たせない	✔️	✔️	✔️	
集中しづらい	✔️	✔️		
片づけや整理整頓が苦手	✔️			
注意が長続きせず、気が散りやすい	✔️	✔️	✔️	
話を聞いていないように見える	✔️	✔️	✔️	
落ち着いてじっと座ってられない		✔️	✔️	
そわそわして体が動いてしまう		✔️	✔️	
過度なおしゃべり		✔️	✔️	
公共の場など、静かにすべき場所で静かにできない		✔️	✔️	
順番が待てない			✔️	
気に障ることがあると乱暴になってしまうことがある			✔️	
会話の流れを気にせず、思いついたらすぐに発言する		✔️	✔️	
人の邪魔をしたり、さえぎって自分がやったりする		✔️	✔️	
時間の管理が苦手	✔️		✔️	

9月イベント予定				
〒774-0044 阿南市上中町南島715番地 1 / 電話 0884-24-8850 社会福祉法人 悠林舎				
月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
制作活動 (夏休みの思い出)				
9	10	11	12	13
スヌーズレン				
16	17	18	19	20
敬老の日 休	ミニサーキット	プログラミング	ミニサーキット	らららミュージック
23/30	24	25	26	27
秋分の日振替	不審者訓練	トークングゲーム	らららミュージック 不審者訓練	プログラミング
ミニサーキット		質問カードを使って「聴く」、「話す」を楽しむ内にコミュニケーションの心地よさを体験		パソコンのソフトを使って、ゲームをしながらプログラミングを楽しく学習します。

～すくすくコラム～

【お母さんを休もう♪】(再掲載)

「休めるわけないでしょ！」との声が聞こえてきそうですが(へまへ;) お母様にとっての多忙な夏休みが終わったものの、家事育児に長期休暇などありません。それでも意識して毎日5分からでも、自分の時間を取り戻してみませんか？

好きなコーヒーをじっくり味わう、お気に入りのタレントの動画を見る、アロマを嗅ぐ、ゆっくりお風呂につかるただ深呼吸してみる。。。それだけでもリフレッシュとなり、気持ちの切り替えができたりします。

そのひとつとして、手のツボ押しなどいかがでしょうか？ 掌 & 甲の万能のツボをこっそりご紹介しちゃいます☆

支援グッズ専門サイト”トビロコ”で製造販売。

“おだやか”(真ん中)は、オレンジ・ラベンダー・ティーツリーがブレンドされ、神経の高ぶりを抑える効果が、“きりり”(右)はレモン・ペパーミント・ユーカリ等で、集中力を高め、覚醒効果があるオイル。

また、吹きまわし(下)は アロマを垂らし、吹いて回すことで芳香します。

楽しみながら口周りの筋肉を鍛えられ、発声の加減等の訓練にもなります。

片方の指の腹で、3～5秒かけゆっくり押す⇔もどす(数回くりかえす)

【合谷】血のめぐり、冷え性、イライラ、ストレス、自律神経、疲労回復、肩こり他

【労宮】頭痛、鼻、喉、花粉症、寝違い、疲れ目、めまい、無気力、物忘れ

これさえ押せば完璧!!

