しえん便り

27年１月
発行

和歌山県立みくまの支援学校　支援部

手洗いの教え方

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。これらの予防には手洗いが大事と言われます。でも、「手洗い」は、外から帰ってきたとき、食べる前、排泄の後など、何かしたいことの前に急いですることが多く、いい加減でも違いがわかりません。意外と教えるのは難しいものです。

☆教え方：汚れが見えない場合、きれいに洗える順序を伝えていきます。
本校では、左の写真のような手順表を手洗い場に貼っています。

【手順の一例】

１．袖をめくる　　　２．水を出す
３．手をぬらす　　　４．石鹸をつける
５．てのひらを洗う　　６．手の甲を洗う
７．指の間（手首）を洗う　　８．水ですすぐ
９．手を拭く　　　10．袖を戻す

もちろん、子どもの実態に合わせて手順を変えてもらってもかまいません。また、歌にあわせて楽しく手洗いをする方法として、例えば、ビオレの“あわあわてあらいのうた”（http://www.kao.co.jp/biore/biore-u/handsoap/himitsu/index.html）というのもあります。楽しく、かつしっかりと手洗いができるよう日頃から練習できるといいですね。

参考文献：できる！をめざして－発達障害をもつ子への身辺自立の指導と援助　武藤英夫著（中瀬）

“チキン”を使って作りましょう！

「きちんと座れない」「うまく平均台を渡れない」「うまくストレッチができない」こういった子ども達を目にすることはないですか？

「うまく体を使う」ってどういうことなのでしょうか。みんな無意識に使っているから言葉では説明しにくいですよね。

姿勢を保つことやバランスを取ること、運動のフォームを整えることは、体の深いところにある筋肉、いわゆる“遅筋(チキン)”がおこなっています。インナーマッスルと言ったほうがイメージしやすいでしょうか。

遅筋はどれも小さな筋肉で、物を持ち上げたり高くジャンプしたりするような大きな力はないけれど、姿勢を保ったりバランスを取ったりするために体を調整する力を持っています。また、遅筋には体がどんな格好になっているのかを感じるための“筋紡錘(キンボウスイ)”というセンサーがたくさんあって、ボディーイメージの形成にも重要な役割を果たしています。

“遅筋(チキン)”を使って思い通りに動く、しなやかな体を作りましょう！

遅筋を使った運動例

手押し車や雑巾がけ

肢体不自由児では →

肘這いや四つ這い