



支援だより



神奈川県立鶴見支援学校
地域連携グループ
教育相談チーム 山栴
2023年11月30日発行

とても暑い夏と長く厳しい残暑がやっと終わったと思ったら、秋から冬へと一気に季節が進んできました。二学期の一大イベントである運動会／体育祭を通して、様々な経験を積んだ子どもたちの成長を感じていただけたのではないのでしょうか。今年も残りわずかですが、お子さん本人だけでなく、保護者の皆様も体調を崩さないよう、体調に気を配ってお過ごしいただければと思います。

日光＋タンパク質＋運動＝〇〇〇〇〇 (答えは本文に)

ディズニー・ピクサーが制作した『インサイド・ヘッド』という映画をご存知でしょうか？主人公の女の子の頭の中を舞台に、擬人化された5つの感情（ヨロコビ・カナシミ・イカリ・ムカムカ・ビビリ）が女の子を幸せにするために奮闘する物語です。

劇中では、5つの感情が主人公に与える影響がコミカルに描かれていますが、実際に脳内で私たちの感情へ作用する代表的なものが、ドーパミン・ノルアドレナリン・セロトニンの3つの脳内物質です。

それぞれの役割を見ると…

- ドーパミン ⇒ ポジティブな感情に作用。少ないと無関心や運動機能の低下に！
- ノルアドレナリン ⇒ ネガティブな感情に作用。少ないと無気力や意欲の低下に！
- セロトニン ⇒ 感情のコントロールに作用。少ないと感情のブレーキの低下に！



これらは、それぞれが多すぎても少なすぎても私たちの感情に影響を及ぼしますが、その中でも特に重要なのがドーパミンとノルアドレナリンの2つをバランスよく調整する役割を果たすセロトニンです。ですので、セロトニンを増やすことによって、感情(情緒面)の安定に影響を与えることが期待できます。では、いったいどのようにしてセロトニンを増やすことができるのでしょうか？

セロトニンの生成を促すには…

- ・ 日光を浴びる（できれば午前10時までに）
- ・ 適度な運動（本校では「朝のうんどう」や「体づくり」、「体育」など）
- ・ 食事から：主に必須アミノ酸を含むたんぱく質（大豆や乳製品、肉や魚など）



セロトニンの合成に必要なたんぱく質を取り、日光を浴びて適度な運動をすることで、セロトニンの生成を促すことができます。いかがでしょうか？何か特別なことをする必要はなく、朝起きて朝食を食べて登校して一日過ごすことで、セロトニンの生成を促す生活を子どもたちは自然と送っています。もうすぐ冬休みに入りますが、冬休み中も規則正しい生活と適度な運動をお心がけください！

X (エックス:旧 Twitter)始めます



各特別支援学校には、地域の学校等に在籍する子どもたちが、必要な支援と適切な指導を受けながら学校生活を送れるよう、特別支援教育のセンターとしての機能（センター的機能）が求められています。

本校では、そのセンター的機能を推進する活動の一環として、X（旧 Twitter）を通じて、支援の手立てや支援グッズの紹介などを中心に投稿していきます。

『#つみの支援』でチェックすることができますので、もしよろしければ、ご覧になってください。



支援グッズ入荷しました

二学期に新たに追加された支援グッズをご紹介します。

① イヤーマフ



日本航空 (JAL)様より寄付していただきました。
飛行場で働く方が使うだけあって、しっかり防音効果があります。

② スタイルキッズ(L)



個人で所有されている方もいらっしゃると思いますが、骨盤を起こして、座った際の姿勢を補助してくれるグッズです。

② 傾斜版



角度をつけることで、首や背中中の筋肉疲労を軽減し、着席時の姿勢を安定させて学習などをサポートします。

④ 三角柱クッション



姿勢の保持のサポートやクールダウン時に。特殊ウレタンフォームでできているので、低反発の心地よい感触です。