



たんぽぽ教室だより



令和7年度2月号

成長を振り返って

冬と春の変わり目「節分」の翌日、今年は2月4日が立春です。暦の上では春の初日ですが、暖冬とは言えまだまだ寒い日が続きます。現在も各地でインフルエンザの流行がみられますが、引き続き、健康管理には十分留意して元気に過ごしましょう。

さて、たんぽぽ教室では、今月16日から来月2日まで担任・保護者・通級担当者の3人で面談を実施させていただく予定です。1年間の成長を振り返り、来年度の通級について話し合います。石橋小のお子さんは、たんぽぽ教室、他校のお子さんは、各学校の教室で行います。ご協力よろしく願いいたします。尚、申し訳ありませんが、期間中は6・7校時の通級がなくなりますので、ご了承ください。

2月の行事予定

3日(火) 児童集会(感謝の会)	24日(火) 全学年5時間授業
4日(水) 入学説明会 全校集会(創立記念)	25日(水) 6年生を送る会
9日(月) 家庭学習強調週間(～13日) 授業参観	26日(木) 全学年5時間授業
17日(火) 音楽集会	27日(金) 全学年5時間授業

- ※2月 2日(月)は、会議のため、6・7校時は休室になります。
2月13日(金)は、担当不在のため、5～7校時は休室になります。
2月16日(月)～3月2日(月)は、放課後に三者面談を行うため、6～7校時は休室になります。よろしくお願いいたします。



★集中力を高めるには運動が大切★

集中力がなかったとき、多くの場合「集中しよう!」と声を掛けたり、注意をしたりするかと思います。しかし、それだけでは本質的な解決にはなりません。集中力を向上させる鍵は、実は運動にあります。集中力に大きな影響を与えるのが、脳内で分泌される快楽物質「ドーパミン」です。ドーパミンは、私たちが何かを達成したときや楽しい体験をしたときに分泌される物質です。このホルモンが分泌されると、脳は「またやりたい!」というポジティブな反応を示し、行動を繰り返すようになります。さらに、ドーパミンは、脳内の「雑音」を減らす役割も果たします。脳内は多くの情報を処理していますが、この『多すぎる情報』が集中を妨げる要因の一つです。ドーパミンが分泌されることで余計な情報がフィルタリングされ、目の前の課題に意識を向けやすくなります。その方法の一つが「運動」です。

引用：発達土台を育てるへやすぽアシスト 理学療法士 堂面 勝哉

学習の前や集中力が切れたときに気分転換できる、運動遊びを3つ紹介したいと思います。ぜひ、お子さんと一緒に挑戦してみてください☆

- ①ティッシュキャッチ…上から落としたティッシュペーパーが床に着く前にキャッチする。
- ②風船ポンポン&からだタッチ…風船を落とさず、うち続ける。風船が浮いている間に、からだの部位をタッチする。慣れてきたら一度に複数の部位をタッチする。
- ③片足バランスゲーム…片足で立ち、10秒キープする。本を乗せたまま歩けるかな?と難易度を上げる。