



# おひさまより 1月号



令和8年1月号 十日町市発達支援センター TEL025-752-7270

新年明けましておめでとうございます。昨年は保護者の皆さまから様々な場面で、ご理解とご協力をいただきまして本当にありがとうございました。今年度も残り3か月となり、年長児は就学に向けて、未満児・年少児・年中児は入園、進級に向けて、気持ちを高めていく時期ですね。今年もこどもたちが元気に成長していくためのお手伝いができるよう、職員一同、力を合わせていきたいと思いますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

## 発達支援講演会・年長保護者向け子育て講座を開催しました

発達支援センターおひさまでは毎年、保護者向けに様々な研修会や子育て講座を開催しています。昨年行われた2つの講演会から、内容を簡単に紹介したいと思います。

### 「不器用な子どもたちへの支援

～就学や学校生活の中で必要になる手先や身体の力を育む～」より

講師：発達クリニックぱすてる 作業療法士 細井貴子様

【発達支援講演会】

食事中など、お子さんが椅子に座っている時の姿勢はどうでしょう。椅子の上で膝を立てたり、身体が前のめりになり、机に肘をつく、またはいつも何かに寄りかかっている、このような子は姿勢を保持することが難しいかもしれません。お子さんが、右の写真や図のような姿勢ができるか確認してみてください。これらは重力に抗した動きで、このような姿勢ができるようになると姿勢保持ができる身体になっていきます。

また、箸を使って食べる、鉛筆を持つなど、指先を使うことが苦手なお子さんは、指を使った動きの練習だけでなく、四つ這いでの移動や手押し車、鉄棒などにぶら下がるなど、手に体重をかけ身体を支える運動をしてみてください。お子さんと楽しみながら取り組めるといいですね。



うつぶせで頭と足をあげる



仰向けで膝を抱え込む



細井先生の資料より紹介

## 「入学までに心得ておきたいこと」より

講師：学校教育課 指導主事 小林 信之様  
相談員 白倉 節子様

【年長保護者向け子育て講座】

☆一年生は学習と合わせて基本的生活習慣を重視します。例えば、①登校・下校の道のりを歩くことができる。②給食の食べ方やスプーン・箸の持ち方 ③トイレの使い方 ④雑巾の絞り方やほうきの使い方 ⑤「助けてください」「ありがとう」「ごめんね」が言える ⑥順番を待つことができる などです。

☆整理整頓や持ち物の準備が自分でできるようになるために、親子一緒にお子さんの取り組みやすいところから練習していきましょう。

ランドセルの置き方、宿題、お便りの確認、明日の準備などを親子で一緒にやり、ルーティンにしましょう。お子さんの様子を見ながら、徐々に手伝いを減らしていきましょう。

☆お子さんが好ましくない行動をした時に「こんなことをしたら学校にいけないよ」「先生に怒られるよ」は禁句です。「学校は決まりを守って楽しいところ」と感じられるようにしましょう。先生への批判はお子さんのいないところで話し、良いところはお子さんの前で話すことで先生が大好きになります。

☆こどもは一人ひとり学び方も成長スピードも違います。他の子と比べて一喜一憂しないようにしましょう。

## ☆ クリスマス会を開催しました！ ☆

パネルシアター「森のクリスマス」

職員による合奏  
「ジングルベル♪」



## クリスマスプレゼントをいただきました！

今年もイオン十日町店様より玩具とお菓子を頂きました。玩具はこどもたちと大切に使っていきたいと思います。



「サンタさん、  
ありがとうございます！」

