

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 24 号

令和8年夏号

つながるとも育て

季節は巡り、心躍る春が過ぎ、爽やかな晴れが続いた 5 月の連休、6 月には梅雨、そして今年の夏はどうなるでしょうか？ 気象の変動はあっても季節の順序は変わりません。一人一人違いがあっても、子どもの運動・言葉と心の成長発達には自然の順番があります。発達の土台である脳機能の成熟が順に進んで行くからです。子どもたちは、日々の生活や遊びの中で、見たり聞いたり感じて、まねし、新しいことをやってみて、言ってみます。そのときに、大人がそばにいて、気持ちを通わせ、子どもがやっていることを励まし、楽しみ、喜んであげると子どもは前に進んで行くでしょう。一方で、子育ては、十人十色で、保護者はうまくいかないことに不安を感じることも少なくないと思います。

今は、様々な情報をネットなどから集めることができます。しかし、大事なことは、目の前にいる子どもが、今、何を感じ、何をして欲しいと発信しているのか、よく見てみることです。子どもの周りにいる家族や先生などと皆で協力して、子どもにしてあげられること「とも育て」を続けていくように。私たちも、そのような「とも育て」に、医療の視点を生かしてお役に立てるように日々診療に努めていきます。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子



感覚過敏のあるお子さんの日焼け対策

晴れの日も多く、紫外線が気になる季節になりました。日焼け止めは、ベタベタで、頻回な塗り直しは感覚過敏のお子さんには大変不快です。クリームタイプは油分が多く肌への密着が強いですが、最近では、無臭のものやジェル状の伸びがよいもの、乳液タイプの肌なじみの良いもの、スプレータイプで広範囲に塗れるものなど様々です。お子さんと一緒に、試供しながら探してみてもいいですね。また、UV カットの高性能の上着も種類が豊富です。学校や幼稚園で帽子を被らなければならない時は、締め付け感の少ない大きめサイズ、フードをかぶったりと無理強いをせず、特性に合わせて工夫しながらスモールステップで日焼け対策ができるといいですね。また、園や学校と情報共有して一緒に考えていきましょう。



おうちでできる感覚あそび

ひんやり ぶるぶる スライム編

スライムは、つめたい・のびる・むにゅとした感覚を楽しめるあそびです。見る・まぜる・さわる体験ができます。さわるのが苦手なお子さんは、スプーンやカップを使ってもOKです。

つめたい

ひんやり
気持ちいい

のびる

びよーんと
伸ばせる

まぜる

色や感覚を
楽しめる

つくりかた

① まぜる

容器に『水 100cc』と『せんたくのり 100cc』を入れて、よくまぜます。



② すこしずつ入れる

『ホウ砂水 (水 50cc + ホウ砂 5g)』を少しずつ加えて、まぜます。



ホウ砂水のつくり方
水 50ccに
ホウ砂 5gを入れて、
よくかきまぜます。

③ できあがり

好きなかたさになったら、手でまとめて完成です。



たのしみ方

えのぐを少し入れると、色つきスライムも楽しめます。



安全のポイント

- ・かならず大人と一緒に
- ・遊んだあとは手を洗う
- ・口に入れない
- ・肌に傷がある日はお休み

片付けしやすい・集中しやすいひと工夫

隠す収納から見える収納

発達に特性がある(特に ADHD 傾向)やワーキングメモリが小さめのお子さんは、目に見えないものは忘れがちになります。そのため、「どこに何を戻せばよいか」という視点が大切です

「どこに・何があるか」

① ラベリング(文字とイラストや写真)

② 服は黄色のボックス、おもちゃは赤色等、色で直接区別する

蓋つきの収納は、開ける閉める動作があり、時間とともに散らかる要因になります



ちょっとした工夫で集中できる勉強机のレイアウト

パーティション(間仕切り)の活用：集中力のコックピット効果

お部屋のゾーニングのメリハリ

遊ぶ場所 → くつろぐ場所 → 学ぶ場所
思いきり遊ぶ! → リラックスする! → 集中する!



場所を分けることで
オン・オフの切り替えがスムーズに!

学ぶ場所にパーティションを設置



視界をカット
👁️ 気が散りにくい!

コックピット効果
🧠 驚くほど集中!

🌟 学びに集中
効率アップ!



自分だけの集中空間で、
学習効率がぐんとアップ!

環境の工夫でやる気もアップ! 気が散りやすいお子さんは部屋のレイアウトは重要です。視界から誘惑を消すことが大切です。壁や窓に向かって机を配置し、座ってゲームやおもちゃなどが見えないようにしましょう。おすすめはパーティションで間仕切りをするコックピット効果です。机の左右に段ボールや100円ショップの間仕切りで、リメイクします。机の上は今使うものだけにしましょう。

床のカーペットの色を変えるだけでも「勉強する場所」と脳のスイッチが切り替わります。ぜひお試しを!