

守山市発達支援センターだより

令和4年6月号
令和4年6月30日発行

守山市発達支援センター（発達支援課）
守山市下之郷三丁目2番5号 すこやかセンター内
Tel：077-582-1158 Fax：077-581-1628



— 守山市発達支援センターの取組紹介 —

守山市児童相談支援事業所「ぽけっと」

「あゆっ子教室」や小児保健医療センター療育部（医療型を含む）・「わいわい教室」（ダウン症児対象の教室）、民間児童発達支援事業所の利用を希望するお子さんを含め、福祉サービスを必要とする市内の就学前のお子さんを対象に「支援利用計画書」を作成しています。それぞれの事業所での支援開始の6か月後をめやすとしてモニタリングを行い、継続的な評価をして必要なサービスの調整を行っています。

また、福祉サービスの情報提供や事業所見学や連絡調整もしています。お子さんが就園されている場合は、相談を受けた時点で保護者の同意を得て、支援の主体である園での支援状況を確認し、利用目的を明確にするために、園との連携を図っています。保護者さんから相談を受けた折には、思いを聞きとった上で、「ぽけっと」にご連絡ください。



シリーズ 発音を育てる「か・き・く・けこ」



○発音の育ちについて

子どもの発音には獲得の順序があります。母音や唇を使う音から始まり、徐々に細かな動きが必要な音へと、繰り返し音を出すことで発音の仕方が身についていきます。幼児期の発達の過程として、ある時期に発音の誤り（発音の育ちが未熟）がみられることはごく自然なことであり、日々の生活の中で育まれる体の成長や認知の発達が発音の育ちへとつながっていきます。

今年度は、発音の育ちを支える大切な力「か・き・く・けこ」を4回シリーズでお伝えします。

シリーズ① ～「か」からだ（体）を動かす～

発音が発達途中の子どもは、口の細かい動きがスムーズにいかない場合があります。発音は口唇だけでなく、舌や顎など複数の器官の動きが必要です。そして、とても微細な動きであり、また、自分の目で見て確認しながら動かすことができないので、体の動きの中でも特に難しい動きとなります。運動機能には、“大きな動作が上手になり、徐々に細かい動作も上手になっていく”というような獲得の順序があります。「全身を使った大きな動きや遊具での体の使い方はどうかな？」「両腕をしっかり振って走っているかな？」また、「チャックやボタンはできるかな？紐は結べるかな？」“もし、指先を使う動きに苦手さがあれば、ぬり絵や粘土、シール貼りなどの遊びを取り入れる”など、いろいろな体の動きを観察し、**日々の生活の中で繰り返し経験することの大切さ**を保護者さんにもお伝えいただきたいと思います。



こどもの睡眠について

「24時間戦えますか～」という歌が流れる中、企業戦士（古い表現ですね）がグイッと栄養ドリンクを飲み干すCMを子どもの頃に目にしました。当時（もう30年近く昔です）は不眠不休の働きが称賛されていた時代だったのかもしれませんが。



さて、人間は栄養ドリンクと気合だけで24時間戦えるのでしょうか・・・？答えはNOです。睡眠不足が心身に様々な影響を及ぼすことは様々な研究が明らかにしています。例えば、4時間睡眠を6晩続けた人と、8、12時間睡眠を続けた人との比較では、4時間睡眠の人達は血糖値や血圧が上がり、ワクチンの交代産生も低下することが知られています。ざっくり言えば「老化現象」と同じことが起きるのです。

大人だけではありません、子ども達でも、寝不足や夜型の生活では様々な問題が生じることが明らかになっています。中学生～大学生、いわゆる思春期青年期に寝不足や夜型の生活が続くと、感情・行動の調整力が低下し、その結果、成績が下がる、落ち込みやイラつきが目立ち、不注意や衝動性が強くなるなどします。



さらに幼い子ども達ではどうでしょうか・・・？夜更かしによって、メラトニンという脳内のホルモン分泌が低下することが知られています。メラトニンは眠気を催すのに重要な役割を果たしており、1～7歳頃に分泌がピークになります。この「メラトニンシャワー」を浴びることは幼児期の睡眠リズムの安定に非常に重要だとされています。メラトニンは朝の光で産生促進されますが、夜の光によって逆に分泌量が低下します。ですから、夜遅くに家族の外出に付き合わされている子ども達はメラトニン分泌が抑制され「遅寝・遅起きモード」にリセットされることが危惧されます。

早寝や早起き（と朝ごはん）は子ども達の発育成長を促す土台作りとして重要で、睡眠環境を整えることは“Priceless”な親から子への贈り物に他なりません。保護者の皆さんに「快眠6原則」を意識して、お子さんとの生活を楽しんで頂けるように、校園の先生方からも、ぜひともご紹介ください。

—「快眠6原則」—

- ◆ 朝の光を浴びる
- ◆ 昼間に活動する
- ◆ 夜は暗い所で休む
- ◆ 規則的な食事をする
- ◆ 規則的に排泄する
- ◆ 過剰なメディア・ネットへの接触は避ける

