



自立活動部便り



寒い日が続きますが、子供たちは明るく元気に身体を動かしています。3学期も寒さに負けず、また感染症にも気をつけながら活動していきたいと思えます。

今回の自立活動部便りでは、学校PTが校内で教職員向けに行ってきたストレッチの研修についてご紹介します。

肩甲骨にしっかり動き
が出るように！



肩甲骨回りの筋肉のストレッチ

股関節を伸ばすときは
子どもの様子をしっかりと
みながら無理のない
範囲で・・・



股関節回りの筋肉のストレッチ



肩や股関節まわりは、安定して座る・立つことや手を動かしたり、楽に呼吸するために大事な筋肉があつまっています。この部分の動きを引き出すことで手が楽に使いえたり、呼吸が楽になり全身の力が抜けリラックスすることにも繋がります。今回のストレッチの研修では、上記のことに対して学校で取り組める内容を中心に実技を行いました。

学校PTが身体の支援を行うにあたり、保護者のご了解をいただいたうえで、必要に応じて医療機関や療育福祉センター・訪問リハ等の担当者と身体面の情報交換や目標の確認を行っています。また医療機関から学校で行ってほしい取組の相談もあり、その際には担任と一緒に学校でできることを検討しながら、取り組むこともあります。保護者の皆様も、気になることや相談がありましたら、些細なことでも大丈夫ですのでいつでもお気軽に声をかけてください。