



<報告・連絡・相談>

何をするのも、大事な「報・連・相」。どこまで確実・明確に出来ていますか？ 報連相は日常生活の中に常に使う状況があります。これ、大人がなんでも、やってしまっていると身に付かない事ですよ……。ものずごーく大事な力です。スイッチでは、ほとんどの行動に関して「報連相」の、徹底を心掛けています。

言い回しも大事です。「〇〇さん、〇〇を貸してください。(ください。)」 「〇〇に行つて来ます」 「〇〇してもいいですか？」 など。勿論何でもかんでもではなく、状況を見て把握が出来るのであれば、必要な場面を考えて使う(行う)。確かに難しいです。が！スイッチメンバーは、大体出来てきています☆

ここでポイントになるのが、「ルーティン」です。 状況が読めずとも、自分がいつもどんな時に、「報連相」を求められているかが、分かれば大体出来てきます。 一人ひとりの課題などよつて、「報連相」が求められるタイミングと状況は決まっていたりします。それは、本人たちがちゃんと理解しています。簡単なヒント(頭文字のみ)を伝えるだけで出来ます。ちゃんと「考えて」いるんですよ！

自分で考えて行動をする事は、素晴らしい力です。「報連相」は社会においても何をするにしても、必要不可欠です。生活をする上でもです。様々な状況での、自分の身を守ると言う事にもなります。この力、その子なりの方法でいいので、しっかりつけて行きたいですよ☆



今月の活動ポイント!

<熱中症対策！>

<活動の流れ>

「午前中」 ウォーキング→水浴び。 「午後」 川遊び。 という単純な活動になっています。ウォーキングは、アスファルトの照り返しが強いと気温以上の体感温度になります。そうなると、山の方が涼しいので、谷津山を上手に使うようにしています。(運動量も上がるので)。展望台などの涼しい場所で休憩をします。また、街中のウォーキングは、意外としっかり歩いて涼しいポイントも多いので上手に使うようにしています。

<塩分補給の仕方>

- 「休憩」 塩分タブレット。スポーツドリンク。を必ず口に入れるようにしています。両方食べれない子には、「梅干しやたくわん」を食べるようにしています。
- 「くび巻」 タオルを濡らして、首に巻き外に出かけます。途中で、濡らし直しもします。
- 「給食」 みそ汁は、常温の方が塩分が体に吸収されるようです。そこにも注意しています！
- 「おやつ」 そうめん、みそ汁、スープなど、おやつでも塩分がしっかり取れるようにしています。
- 「川遊び」 休憩などで、タブレットなどで塩分補給。

など

午前中のウォーキングの後には、必ず身体の熱を摂るために水浴びをしています。