

こどもすこやか便り

2014. 10. 10
H26年度 第4号
すこやかプロジェクト

10月に入って、秋の気配を感じる事が多くなってきました。

お休みの日には、コスモスや紅葉を見に行ったり、果物狩りに出かけたり、季節を感じるお出かけが多くなりそうですね。

さて、今回のこどもすこやか便りでは、「ことばの教室」からのおたよりを抜粋してご家庭でもできる“舌”の運動をお知らせします。

柔らかいものを食べることが多い現代の食事は、歯並びや、舌の動きに大きな影響があると言われています。親子で楽しみながら、取り組んでみられませんか。

※「ことばの教室」・・・ 子どもたちが、人前で自信をもって話すことができるように指導・支援する所が『ことばの教室』です。熊本市内には、8つの小学校と熊本五福幼稚園、碩台幼稚園に『ことばの教室』が設置されています。



～機能練習について～

正しい音を作り出すためには、舌や唇などの発語器官を十分に働かせることが大切です。発語器官の運動機能を高めるために行うのが、機能練習です。

【お菓子を使った練習】

ことばの教室では、機能練習を様々なお菓子を用いて行っています。そのいくつかをご紹介します。

①舌の動きをよくする

- ・ジャムやウエハースのかけらを口の周りにつけ、舌先をうごかして舐めとる。
- ・風船ガムを口を閉じて噛んで、舌を動かし、口の中でお団子や、おせんべいなどの形にする。

②舌の脱力・安定

- ・ポーロやラムネを舌の上に乗せて、動かないでじっとする。
- ・棒つきキャンディ・ソフトクリームを舌の上で舐める。

③口の周りの動きをよくする

- ・ポッキーを手を使わずに食べる。



口の周りに付けて、舐める運動



【家庭で出来ること】

舌や唇の運動機能を高めるには、食事の中で工夫できることが多くあります。

★きゅうり・大根スティックを食べる

★こんにやく・ちくわ（弾力のあるもの）を献立に取り入れる

★ストローを使って飲む ⇔ 吸う力・吹く力を高める

★ガラガラうがい ⇔ 奥舌を上げるカ行の発音につながる

ぜひご家庭でも取り組んでみてください。

噛む力を高める