ことばのおたより

一般財団法人　三宅医学研究所
てふてふ

令和5年 11 月

日が落ちるのが早くなり、朝夕の冷え込みも増してきました。色とりどりの落ち葉からも、秋の深まりを感じる季節ですね。

11月のことばの教室のテーマは「吹いて遊ぶ」。10月のシャボン玉に引き続き、息の吐き出し方、唇や舌の使い方を遊びながら練習します。

毎月、笑顔でたくさん話しかけてくれる子どもたち。更に楽しくおしゃべりできるよう、お手伝いしていきます。

ことばや心の発達の土台は、いろいろな遊びや運動を通して「体を作る」ことです。

近年、生活様式の変化に伴い、日常生活の中でしゃがむ機会が減っていると言われています。上手にしゃがむためには股関節の柔軟性や、体幹の筋力、重心の移動に対するバランス能力などたくさんの要素が必要で、幼児期のうちに身に着けておきたいです。

ドングリや松ぼっくり、落ち葉など子どもの興味を引くものが公園にたくさんある季節。ご家族で外に出かけて、しゃがんで、指さきでつまんで、秋を楽しんではいかがでしょうか。

常に口が開いている、飲み込むときに舌が出てしまう。このような癖は歯並びに影響を与えると言われています。子どものうちから口の周りの筋肉を鍛えることはきれいな歯並びにつながります。

熱いものをフーフー吹く、舐める、うがいをするなど日常生活のいろいろな動作で口の周りの筋肉は鍛えられており、笑う、泣く、怒るなど表情豊かに過ごすこともとても大切。お子さんと一緒に鏡の前で面白い顔をして遊ぶのもおすすめです。