

とちぎっ子通信

こどもの健やかな成長を育むために

第 18 号

令和 6年春号



優しい春

今年の春の歩みはゆっくりです。3月になっても雪がちらちら舞い、桜はまだつぼみを膨らませるタイミングをうかがっているようです。

子どもたちが一步踏み出す新たな春は、どんな彩りになるでしょうか。

成長の一段階としての入園、入学もあり、さらには、受験勉強の末に扉を開いた進学先での日々が始まります。

子どもたちが進む先に、優しい風が吹いていることを願います。初めての教室や学校、新しい友達との出会いに、好奇心と緊張が混ざり合うでしょう。そんなときに、ふとした先生の温かいまなざしや言葉、そして笑顔が子どもたちに安心感をもたらすはずで。家に帰れば、いつものごはんやお風呂、家族と過ごす時間が心の疲れを癒やします。

子どもたちの進む先には楽しいこともあります、困ることやつらいこともあるかもしれません。そんな時に力になれるように、クリニックの私たちも共に歩んで見守らせていただきたいと思います。

とちぎっ子発達クリニック 院長 小黑範子



春はそれぞれの新しい環境でスタートする季節です。担任の先生が替わる、クラス替え、仲良くなった友達と離れる、学習の難しさ等、子も親も環境が変化する時期ですね。ワクワクドキドキ楽しみな子どもばかりではなく、緊張や不安で、環境に適応するまでに心が不安定になりやすい子どもたちもいます。心や体のサインを見逃さず、丁寧なコミュニケーションを大切にしていきましょう。

不安・・・

新学期



<親のかかわり方>子どもの様子を丁寧に観察してください。親は心配で「友達できた？」と質問攻めになりがち。適度な距離感で見守り、「ママも子どものころ緊張したな」「〇〇ちゃんはそう思ったのね」と共感し、安心できる環境を心がけてください。また、不安の原因は、予測や想像ができないことに不安を抱いているのか、感覚の過敏さで適応しにくいのか様々です。焦らず、話せる雰囲気大切に不安な気持ちを受け止めましょう。褒めるより子どもの気持ちに寄り添い否定せず認めましょう

<嫌な感情に振り回されないために自分でできること>

- ・緊張する⇒みんなもはじめは同じ気持ち、事前の準備をする、練習する、楽しいことを考える、うまくいくイメージをもつ
- ・イライラする⇒距離をとる、気分転換する、まあ、いいか、何とかなる、そんなこともあるさ、大丈夫と前向きな言葉で切り替えよう。
- ・睡眠を大切にしよう。早寝と早起きと朝ごはん生活リズムを整えよう。
- ・自分の対処方法のレパートリーを増やそう(お守り、ゆっくり腹式で深呼吸する、好きなことをする等)



口の運動でお話し上手



「言葉がはっきりしない」「舌足らずで赤ちゃん言葉みたい」などの発音についてご相談を多く頂きます。原因はいろいろあります。その一つは、口周りの筋肉や舌の動き等が未発達なことです。今回は、チェックリストとご家庭でできる簡単なトレーニング(口の動きや舌の動きのスキルアップ)をお伝えします。

- いつもポカンと口が開いている
 - やわらかいものを好んで食べる
 - 食べているときにくちゃくちゃ音がする
 - あまり噛まずに飲み込んでいる
 - 食べ物を口に入れてからなかなか飲み込まない
 - 話すときに舌がでる、滑舌がよくない
 - 鼻はつまっていないのにいびきをかく
 - 歯が生えるのが遅い
 - 指しゃぶりがやめられない
- (5歳以上でカ行、サ行、タ行、ナ行、ラ行がはっきり言えない)

1つでも該当した場合、以下のトレーニングを行ってみてください。該当しなくても、口周りや舌の筋肉をしっかりと使うことで、正しい発音の獲得促進や良い歯並び、食べたり飲んだりスムーズに行えるなどが期待できます。小顔効果も期待できるため、保護者の方も一緒に行ってみてください。

🏠 ご家庭でできるトレーニング

☆うがいトレーニング☆

- ・ **ブクブクうがい**
 - ① コップの水を口に入れる
 - ② 水が出ないようにしっかり口を閉じて
 - ③ ブクブクさせる(左右同時、左右交互、上下)
 - ④ 口を細くしてそーっと吐き出す
- ・ **ガラガラうがい**
 - ① コップの水をひとくち口に入れる
 - ② 上を向いてガラガラさせる
 - ③ 3秒間ガラガラさせて、上を向いたまま5秒ストップ!
 - ④ 口を細くしてそーっと吐き出す



☆親子で一緒にトレーニング☆

- ・ **にらめっこしましょ あっぷっぷ**
頬をふくらまして、どちらが長く続けられるか勝負してみよう!!
- ・ あっかんべえ(舌を出す)・口唇を舌で回す

- ・ **かおじゃんけん**



☆遊びの中でできるトレーニング☆

- ・ 風船ふくらまし
- ・ 巻き笛、ラッパ吹き

