

風邪に注意して…

朝晩めっきりと冷え込んで、秋から冬へと一足ずつ近づいてくる気配を感じる今日この頃ですが、皆さまお元気ですか。体調を崩しやすいこの時期、いったん風邪をひくとなかなか治りにくいですね。手洗い・うがいの習慣や体温調節に気をつけて過ごしましょう。特に日中は、薄手の上着を1枚準備し着脱できるようにしておくといいですね。



【コラム24】 “口を使った遊び”

前回、口の機能についてお話をしましたが、今回は口を使った遊びについて紹介します。

※ いつも口の中で何かを噛んだり舐めたりしているお子さんにお勧めです。

★ おやつ

するめ、昆布、かりんとう、芋けんぴ、グミ、ガム、野菜スティック、フランスパンなど、噛み応えのある物がいいです。

★ 玩具

バイブレーターで口の周りを刺激すると、心地よさできつと喜びますよ。(百円ショップにもありますよ。)



★ ゲーム

ひっぱり相撲遊び

口に布や厚紙などを挟んで「はっけよい、のこった。」の合図でひっぱりっこ相撲をしてみましょう。きつと満足感から気持ちが落ち着くはずですよ。

※ 舌の動きを促す遊び

- ① 物真似が得意な子には「まねっこ遊び」として、舌を上下左右に動かしてみましょう。
- ② 口の周りにソフトクリームやチョコレート塗り、舐めて取ってみましょう。ジャムでもいいですよ。お子さんの好きなものがよいです。

※ お口の運動と呼吸の運動を促す遊び

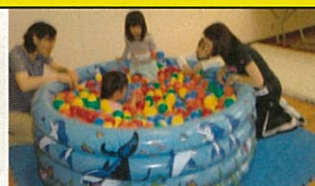
- ① ストローで遊ぶ…小さく切った紙をお皿に入れてストローで吸いつけながら移し変える。(紙の重さを変えたり、お皿までの距離を変えたりしてみましょう。)
- ② シャボン玉などのおもちゃ…シャボン玉、巻笛、吹くとボールが飛び上がる笛など、いろいろな笛があるので使ってみてください。
- ③ ピンポン玉遊び…ピンポン玉を口で吹いて動かします。
- ④ 折り紙の舞…ビニール袋の中に小さく切った折り紙を入れて、小さくした袋の口から息を吹き込んでみてください。
- ⑤ ティッシュペーパー遊び…ペーパーを細長く切り、口の前やちょっと離れた所に置いて吹き、なびかせたり落としたりして遊びます。
- ⑥ 吹流し遊び…絵の具を緩めに溶いて、紙の上に垂らします。それを口やストローで吹くと、素敵な絵が描けます。是非試してみてください。
- ⑦ 吹き矢遊び…細めの筒を準備し、その中に入る三角柱を作ります。ダーツの的を好きなキャラクター等で作って吹いて下さい。(危ないので、人を狙わないようにしてくださいね。)
- ⑧ 種飛ばし…柿やすいかの種など、飛ばして遊んでみましょう。
- ⑨ 運動会ごっこ…小麦粉の中に飴やグミを隠して、探してみましょう。



※ お口の複雑な運動を促す遊び

- ① 顔じゃんけん…それぞれの顔の形を決めて「じゃんけんぽん」してみませんか。
- ② にらめっこ…面白い顔を作って笑わせましょう。

思い思いに遊んでいます!! 遊び方も大分上手になってきましたね。



※お知らせ…2月のふよう教室が2月3日(金)から、2月10日(金)に変更になりました。