



今月の担当
山本 恵 美
保健師

短い夏もこれからが本番！ 太陽の日差しを浴びながら夏を満喫しましょう。夏バテしないように食事や水分補給にも注意して下さい。

「うぐい」の発音方法

今回は子育て情報として「ことば」について考えてみましょう。

赤ちゃんは最初全身がバタバタ一緒に動いていますが、だんだん頭だけ、手だけ、足だけ動かすことができるようになります。とおおざっぱなゆつくりとした動きがまず完成し、次第に細かいスピードのある動きができるようになります。ことばも

これと同じで、まず喃語（ムグムグとかウツクンウツクンなど）で舌や喉の大まかで、ゆつくりした動き、声の出し方の基本を練習します。ことばを発するには呼吸をはじめ、体全体が上手に動くことが必要です。体の動きがなめらかになつてくると、舌や唇の筋肉を細かく調整して動かせるようになります。つまりことば（発音）は体全体の動きと一緒に育っていくのです。

赤ちゃんは「ママ」「パパ」「ブーブー」など唇を使う音を最初に言えるようになります。唇を閉じて離すだけの簡単な音だからです。話しかけてくれるお父さんやお母さんの口元をじつと見ながら覚えていきます。

日本語には「あいいうえお」の五つの母音があります。

赤ちゃんや小さい子は「あいいうえお」もはっきりしません。全部「あーうー」のような音です。舌をあやつる脳の働きが未熟なため、舌の動かし方が不器用なのです。最初にはつきりするのが「あ」次に「い」「う」、最後が「え」「お」と言われていきます。次にできるようにするのが舌先を使う「タ・テ・ト」や「チャ・チュ・チョ」。

舌の真ん中を使う「ヤ・ユ・ヨ」や「ヒ」です。サ行やラ行は小さい子は上顎のカーブが浅く、口の中が狭いので発音しにくい音です。顔や口全体



のサイズが大きくなって、舌が自由に動かせるようになる。と殆どは自然に改善していきます。発音の発達には個人差がありますが、たいていのお子さんは小学校に入る頃には五〇音がはつきりしてくとおっしゃられています。

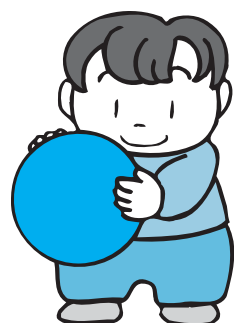
発音を育てるための生活の工夫や遊び

①よく噛むこと

元気に遊ぶこと▼舌の動きは噛む（咀嚼する）ことで上手になります。トーストの耳、こんにゃく、肉などをよく噛んで食べるように気をつけましょう。ただし「噛む」ための咬筋は全身の運動発達につれて発達します。噛み噛みの練習だけでなく、お外でいっぱい遊びましょう。

②吹く遊び▼口から息を出す練習のために、ラッパやハーモニカを吹く。

お風呂にピンポン玉を浮かべて吹く。また味噌汁



やシチューなど熱い物を冷ますために吹くことも吹く力をつけるには大切です。

③なめる▼舌先の動きを良くするために、ソフトクリームやペロペロキャンディをのめる。ペロペロキャンディをのめる。お皿や口の回りにジャムや蜂蜜を塗り、なめて取る。

④べろ遊び▼「あっかんべー」と舌を出す。舌を出してレロレロと左右を動かして見せて遊ぶ。

⑤うがいや歯磨き▼うがいや歯磨きも口の中の感覚を高めます。冷たい水でのうがい、歯ブラシで歯茎やホップペタの内側をマッサージしてあげましょう。

小さいお子さんたちは周囲の大人の会話を聞いて