



令和7年9月

富士市立幼稚園

暑く、長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。久しぶりに会うこどもたちから夏休みの思い出をたくさん聞くことができ、嬉しく思います。2学期も、楽しみながら言葉と心を育てていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

よく噛んで食べよう！



「よく噛む」ことは、口周りや舌の筋力が高まります。発音する時に使う舌や唇の動きが良くなり、話す言葉がはっきりすることにつながります。

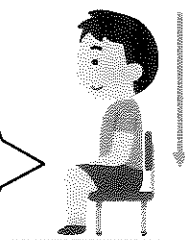
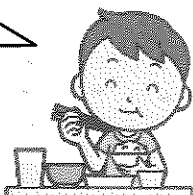
一食べる時のチェックポイントー

口を閉じて噛んでいるかな？飲み込む時も口を閉じてごっくんしよう。

左右奥歯で噛めているかな？30回噛むとおいしく食べられるよ。

食べる姿勢はどうか？背筋がピンと伸びているかな？足は床についているかな？

早食いで食べていないかな？飲み物で食物を流し込んでいないかな？

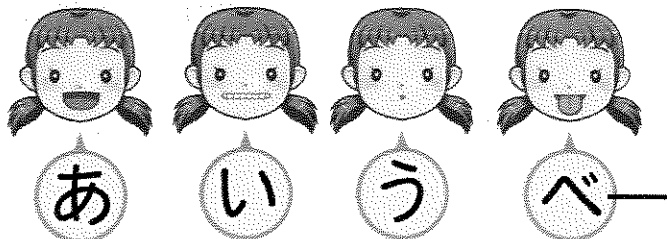


毎日の積み重ねが力になります。お子さんの食べる様子をよく観察してみてくださいね。

あいうべたいそう やってみよう！



「あ〜」「い〜」「う〜」と口を大きく動かして言ったり、「べ〜」と舌を思いきり出したりする体操です。例えば、年長さんは『きらきらぼしの歌』のリズムに合わせて行う、年中さんは10回行う、年少さんは5回行う等、年齢に応じて回数ややり方を工夫するといいです。この体操では、口周りや舌の筋力が鍛えられます。子どもたちの実態に合わせて、楽しみながら続けてみてください。



※鼻呼吸につながる、虫歯予防や集中力アップ、小顔効果とたくさんの効果が期待できるようです！！

引用参考サイト：「あいうべ体操／福岡のみらいクリニック」