



## ことば遊び ～うがいができるかな？～

お子さんは「うがい」ができますか？口を開けての「ブクブクうがい」や、上を向いての「ガラガラうがい」があります。どちらも大事なうがいですが、ガラガラうがいをしたことがないお子さんが増えているようです。うがいをすることで、口や舌の動きがよくなり、正しい発音につながります。コロナ禍で、幼稚園や保育所などでなかなかできないので、ぜひお家で一緒にやってみましょう！

### ★ うがいをやってみよう！



#### フクフクうがい

- 口に水を含んで、ブクブクしてみよう！
- ☆ 口をしっかりと閉じて、水が口からこぼれないようにしましょう。
- ★ 右の頬を膨らませて右側だけをブクブクさせてみよう！反対に、左の頬を膨らませて、左側だけブクブクできるかな？



#### ガラガラうがい

- 口に水を含んで、口を閉じて上を向いたら口を開けて、のどの奥をポコポコさせよう！
- ☆ しっかり上を向いて、のどの奥に水が溜まっているかチェックしよう。
- ☆ ポコポコと泡が出ているかチェックしよう。
- ★ 「あ～」と声を出してガラガラうがいができるかな？「ガ～」と聞こえるよ！

#### うがいは、風邪予防に効果あり！

- ・ のどや口の粘膜についた細菌やウイルスを洗い流す
- ・ のどにうるおいを与える
- ・ 粘液の分泌や血行を促す
- ・ 口臭の予防

#### ～風邪予防のうがいのしかた～

- ①まず手洗い
- ②フクフクうがい（2～3回）
- ③ガラガラうがい（10～15秒を2～3回）

ガラガラうがい苦手なお子さんには・・・おせたり飲み込んだりすることに不安があるかもしれません。お子さんの様子を見ながら、①②③のできる段階を何度も練習して、慣れてくると次に挑戦してみましょう！少しずつ、焦らず、時間をかけて取り組みましょう！

- ①口に少しだけ水を含んで、口を開けて上を向く。②上を向いたまま、口を開けて5秒じっとする。③上を向いたまま、口の中の水を外へ「カッ」と吐き出す。 ★濡れてもいいように、浴室で練習するのをおすすめします！

## わらべうたであそぼう

5分使って遊びましょう。

親は、次はあれしてこれして・・・と段取りを考えて時間が気になり、気持ちが焦りそうになりますよね。大人も気持ちを切り替えて一瞬でもリセットしてみませんか。

子どもには、事前に大人の予定を話し、時間を区切って大丈夫。また毎日同じ遊びでも構いません。子どもが保育園、幼稚園などで遊んだものを教えてくれるといいですね。

#### 《指あそび》

こどもと	こどもが	けんかして	小指4回
くすりや	さんが	とめたけど	薬指4回
なかなか	なかなか	とまらない	中指4回
ひと	たちや	わらう	人差し指4回
おや	たちや	おこる	親指4回

遊び方・・・両手の指同士を4回、リズムを取って合わせます。リズムを徐々に速めたり、大人と子どもの指合わせも楽しいです。大きさの違う手が向き合い、ずれるのもまた楽し。触れ合い遊びは『子どもが喜ぶ今のうち！』を合言葉に時間を作ってくださいね。

幼児教育センターは、就学前から小学校教育へつなぎます。  
夢と希望のもてる たからっこを  
応援します！

宝塚市教育委員会 幼児教育センター  
〒665-8665 宝塚市東洋町1-1  
電話 0797-71-1141(市役所)  
0797-77-2132(直通)  
FAX 0797-71-1891  
E-mail m-takarazuka0289@city.takarazuka.lg.jp



★ 発達、就園・就学等の相談がありましたら、上記にご連絡ください。