

# ぽっかぽか ひよこぐみ



あけましておめでとうございます！昨年はコロナ渦という大変な状況の中、日々の保育にご理解とご協力をありがとうございました。さて、年が明けいよいよ進級なども見えてくる時期がやってきました！たくさんの成長が見られる時期、楽しみながら丁寧に過ごしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願い致します！

## すすり飲みを練習中です

“すすり飲み”や“コップ飲み”はこぼさないで飲む事ができるようになります。また、上唇を使いしっかり口を閉じてすすり飲むことで、食事の時にもしっかり噛んで食べるという習慣をつける大切なステップです。子ども達にとってすすり飲みやコップ飲みはミルクを飲んでいての口の動きとは違うので段階を踏んで少しずつ練習をしていきます。今回は保育園でどのように飲んでいるのかを紹介していきたいと思います！

最初からいきなりコップで練習するのではなく、最初は浅めの大きいスプーン（大人用のスプーン）を横向きにし、赤ちゃんの下唇に水平になるようにスプーンを当てます。この時に子どもが唇を使ってすすり、口に含んだ量をゴクンと飲み込めるようにします。大人が傾けて流し込むのではなく、子どもが自分で上唇を閉じてすすり飲むのを繰り返し見守ります。はじめはこぼすこともありますが、プクプク泡が出てくるころから上唇を使って「あむっ」と取り込もうとする姿が見られます。そこから「スー」とすすろうとすることができるようになってきます。ご家庭では、あごの下あたりにコップをあてながらスプーンを使うと、あまりこぼれずに飲むことができます。

\*スプーンを噛まないように口の先に乗せることが重要です！

大スプーンの量がすすり飲みできるようになったら少し深めのレンゲを使用します。レンゲに移行することで飲む量を増やし、汁を連続してすすれるようにしていきます。まずは汁をレンゲ満杯に入れ、自分からすすれるようにします。汁の量が減ってきたら大人がレンゲを少し傾けてすすりやすいようにします。

大スプーンやレンゲですすれるようになってきたらいよいよコップや汁椀ですすり飲みをします！最初からコップをたくさん傾けて飲んでしまうとむせてしまいます。また、飲むときはこぼしてしまうので汁の量を少なめにし、大人がコップを支えて飲む量を調節しながら行います。連続でゴクゴクと飲めるようになってきたら器に手を添えることを知らせていきます。前のめりになったり下を向いたまま飲もうとする時には、コップをそっと支えながらコップの傾け方を丁寧に教えています。

最初はこぼしたりすることもあるかもしれませんが、上手いかななくても焦らず「食事が楽しい」「自分で飲めた！」という子どもの気持ちを尊重し、やろうとしている姿が見られた時にはたくさん褒めてあげてください！また、個人差があるので、急がずその子に合った援助をしながら見守っていききたいと思います。