



月

♪るんるんルームだより♪

ほし組
R7.9.1

今年の夏は梅雨が短く、その後は厳しい暑さが続きました。猛暑による熱中症の心配もありましたが、子どもたちはそんな暑さに負けず、夏を思いっきり満喫しました。タライに色水や泡、色つきの氷を入れて、たくさん水遊びを楽しみました。体を動かした後は、みんな大好きなお昼ごはんの時間。食事の際に良い姿勢を保てるようになり、食後の午後のおやつではエプロンを外して食べられる子も増えて、成長を感じる毎日です。今月のお便りでは、食事（スプーンの使い方）について詳しくお伝えしたいと思います。ぜひ、ご家庭での食事の参考にしてみてください。

スプーンの握り方について

《なぜ「上握り」なの？》

指先の発達には順番があります。指先の動きが未発達時期は5本の指を別々に動かさせません。最初は手のひら全体で物を「握る」ことから始まり、次に指先で「つまむ」、そして最終的に「三点持ち」（お箸の持ち方）へと進んでいきます。ほし組では、三点持ちの基礎を築くために、まずはスプーンを上握り、手のひら全体を使って食具を動かす練習をしています。

《スプーンを握って動かすには、肘や肩が関係しています》

スプーンを上手に使うには、実は指先だけでなく、肘や肩の動きもとても重要になります。「脇を閉めたまま」や「腕を前後に動かさないまま」では、食べ物をすくったり、口に運んだりするのが難しいのです。肩で方向を、腕で距離を調整するなど、体全体の動きが大切になるのです。そこで、肩や腕を動かせるような遊び（鉄棒へのぶら下がり、四つ這いや高這い姿勢で歩くなど）を意識して取り入れています。また、食事の際には、机と椅子の高さが合っているか、肘が机に当たらないかなども確認し、ひじがスムーズに動かせるか、必要に応じて調整しています。ひじや肩がしっかり動くようになることが、食べこぼしを減らすことにも繋がります。

《「3点持ち」への移行はいつから？》

3点持ちへの移行は、一人ひとりの成長に合わせて進めていきます。移行の目安として、「スプーンと手のひらの間に空間ができたとき」があります。これは、親指、人差し指、中指でスプーンを安定して持てるようになってきたサインです。他にも、スプーンをまっすぐ口に入れて引き抜けているか、手首が自然に動いているか、肘が十分に上がっているかなど、いくつかのチェックポイントがあります。ご家庭で、お父さんやお母さんの使っているお箸に興味を示す時期かもしれません。スプーンやお箸の持ち方は、将来的に鉛筆の持ち方にも繋がる大切なステップです。まずは、上握りでスプーンを持つ練習をして、子どもの成長や発達の段階に応じて、適切な働きかけを行っていきたいと思います。

今月の予定

- 1 日（月）引き取り訓練
- 16 日（火）身体測定
- 17 日（水）誕生会
- 27 日（土）保護者会
（詳細は後日お知らせします）

おねがい

水遊びは9月10日頃で終わりますが、まだ暑い日が続く予報なのです。汗をかいたらシャワーを浴びる予定なので。準備と連絡表の記入をお願いします。シャワー終了の時期については別途お知らせ致します。ご協力よろしくお願いいたします。