

きこえ・ことば

2021年5月
小学部自立活動担当

保護者のみなさま いつも発音の宿題をチェックしたり、お子さまと取り組んだりしていただき、ありがとうございます。このたび「きこえ・ことば」というおたよりを、年間に3回程度発行することにいたしました。きこえやことばに関して、お知らせしたいことやお願いしたいことなどをお伝えしていきます。どうぞよろしく願いいたします。

梅雨や夏場は湿気や汗に注意！！

梅雨入りが近づいてきました。この時期に心配なのは、スピーチプロセッサや補聴器に湿気がたまりやすくなることです。気温が上がり、汗をかきやすくなりますね。ご家庭では、スピーチプロセッサや補聴器を每晚乾燥ケースに入れてくださっていると思いますが、学校で生活している間に湿気がたまり、聞こえにくくなるのが考えられます。そのときには、発音指導室にメンテナスクリーナー(乾燥機)がありますので、担任と連携し、学校でも湿気を取り除くように努めていきます。また、本体だけでなくチューブに水滴がたまっていたり、イヤモールドに耳垢がたまっていたりすると、聞こえにくくなります。イヤモールドは定期的に洗い、清潔に使えるようご協力をお願いします。(ぬるま湯に中性洗剤を少量入れて洗うとよいようです。ぬるま湯で定期的に洗うだけでもよいと思います。)



さて、6月6日は何の日でしょうか。答えは「補聴器の日」です。1999年に日本補聴器販売店協会と日本補聴器工業会が制定しました。補聴器が人々の生活の中で身近なものとなるようになどの願いがこめられています。「ロロ(ろろ)」という、ぞうのキャラクターもいます。



ご家庭での電池チェックのお願い

学校で補聴器の電池をチェックすると、ときどき電池が切れていることに気づかないで着けているお子さまがいます。ご家庭でも、毎朝電池チェックをよろしく願いします。予備の電池も忘れずに持たせてください。

発音の授業は「^{くち}口トレ」から始めています

発音の授業では、はじめに口の体操を行っています。明瞭に発音するためには、唇・舌・顎を柔らかくして自由自在に動かすことが必要です。つまり「発音練習」は「口の体育」とも言えるのです。そこで、ご家庭でも日々の生活で「発音の口トレ」という面を意識していただきたいと考えました。

食べものを、むせずのみこむためには「噛む」「吸う」「なめる」「吹く」力が必要になります。「吸う・吹く」は唇や頬などの筋肉を使います。「噛む」は顎の筋肉を使います。「なめる」は舌の筋肉を使います。また噛むときには、舌で口の中の食べ物を巧みに動かすことが必要です。顎や舌の使い方が弱いと、あまり噛まないうちにのみこんでしまうことがあります。では、具体的にどんな場面で口トレができるか考えていきましょう。

・吹く・・・熱い味噌汁やスープなどを飲む前に冷ますときに使います。唇に力を入れて丸め、細く息を出します。強く吹いてしまうと、汁ものがこぼれてしまうので、微妙なコントロールが必要です。手のひらに「フー」という息を当てると「冷たい」息だということが分かります。「だから冷ますときにはフーフーするんだね。」とお子さまとやりとりするのもよいですね。



・噛む・・・噛みごたえのあるものを食べるようにする。「カステラ」より「せんべい」など。

肉・生野菜・いか・たこ・こんにゃくなども、よく噛まないとのみこめませんね。噛むときには、口の中で舌が大活躍。舌の動きを感じながら食べるのもおすすめです。

・吸う・・・ストローで飲み物を飲むときや、そばをすするときなどに使います。唇や頬の筋肉を使います。ストローにはいろいろなサイズがあるので、ゲーム感覚で楽しむとよいでしょう。(タピオカ入りドリンク用のストロー等は太いので、吸う力が必要ですね。)



#13676258

・なめる・・・あめやソフトクリームをなめるときに舌の筋肉を使います。また、行儀が悪いことですが、お皿にカレーライスやスパゲティのソースなどが残ったとき、「きれいになめてからごちそうさま」というのも、たまにはよいかもしれません。

たまにはよいかもしれません。

他にもぶくぶくうがい、がらがらうがいも口トレとして有効です。健康とセットで口の中も鍛えましょう。

おすすめの口トレ

ご家庭で楽しくできた口トレを募ったところ、いくつか教えていただきました。紹介いたしますので、ぜひ取り組んでみてください。

- ・前髪を口の息で揺らす。
- ・クーリッシュ(吸い上げて食べるアイスクリーム)を吸って食べる。
- ・ティッシュを下から息で押し上げる(下から吹いて遊ぶ)
(兄弟・親子で対決)
- ・ミルクせんべいにチョコシロップをぬってなめる。
- ・ポッキーで「う」「わ」の練習。

