



上手な発音のために



日常生活でできること

～お口の運動～

- ❁ 固い物などをよく噛んで食べましょう。

奥歯でしっかりと噛む、前歯で噛みちぎる、ごっくんと飲み込むなど

お口をよく動かしていきましょう。

- ❁ うどん、ラーメンなどの麺類を3センチくらいからすする練習をしましょう。

～発音練習の基礎～

- ❁ 言い直しなどをさせずに家族で会話を楽しみましょう。

耳で大人の発音を聞く事が大事です。

(発音の苦手さを気にせず、楽しくお話する経験を積んでいきましょう)

- ❁ 身体をしっかりと動かしましょう。(発音も運動のひとつです)

上記のようなことを取り入れながら、お子さまとの楽しい会話や様々な経験を重ねてみてください。

そうしているうちに、お子さまが思った通りに舌や口、顎を動かすことができるようになり、次第に発音がはっきりとしてきます。

構音相談(発音の相談)もありますので、詳しくは保健師にご相談ください。

(香川こだま学園 言語聴覚士)

🌻 カ行・サ行のポイントは裏面へ 🌻



🌻 「カ行」が苦手なお子さまへ 🌻

発音チェックポイント

「りん(ご)」「すい(か)」は言えていますか。

カ行→タ行(例:「りんど」「すいた」)になる場合は、早めに相談してください。

～うがいをしましょう～

*舌の奥を使う練習になりカ行の苦手なお子さまに効果的です。

①	口に水を含んで5秒数えます。そしてプッと吐き出します。
②	口に水を含んで上を向いて10秒数えて吐き出します。
③	口に水を含んで上を向いて、口を大きく開けて10秒数えてから吐き出します。 

🌻 「サ行」が苦手なお子さまへ 🌻

発音チェックポイント

「(す)いか」「ぼう(し)」「でん(しゃ)」は言えていますか。

「ついか」「ぼうち」「でんちゃ」になる場合は、早めに相談してください。

<サ行が上手になる練習方法>

細いストローで、お茶を飲んだり、シャボン玉を大きく優しく吹く練習をしましょう。

*「はひふへほ」、「さしすせそ」の苦手なお子さまに効果的です。

【問合せ先】高松市健康づくり推進課 TEL: 087-839-2363

*2025年7月作成 香川こだま学園 言語聴覚士の協力のもと作成しています。