



上手な発音のために



高松市健康づくり推進課

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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いていく事が大事です。
(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)
- 4 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)
自分の身体を上手に動かすことで、どうやって口や舌を動かせば良いのか
わかるようになっていきます。
- 5 うがいをしましょう。
(舌の奥を使う練習になり力行の苦手な子どもさんに効果的)

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。



- 6 細いストローで、お茶を飲んだり、シャボン玉を大きくやさしく吹く練習を
しましょう。(はひふへほ、さしすせその苦手な子どもさんに効果的)
- 7 発音の練習の時期について
力行の音は4歳ころまでに習得されます。サ行の音の完成は6歳ころです。
発音練習の目安は力行が4歳ころから、サ行は年中さんの後半から開始を
していきます。詳しくは保健師にご相談ください。

家族で楽しい経験をしている間に、お話上手になっていきましょう。

(香川こだま学園 言語聴覚士)