



## ソフィアだより

近年、虫歯のある子どもは減っている一方で、「噛む」「飲み込む」「話す」など、口の機能の発達に課題を抱える子どもが増えていると言われています。便利な時代になり、子どもたちは小さな指先だけでさまざまなことができるようになりました。しかし、その一方で、人と言葉を交わし、歌い、笑い、しっかりと噛んで食べるといった経験の大切さも改めて見直されてきています。

「噛む」「飲み込む」「話す」ことは、口のまわりの筋肉の発達とともにあります。口のまわりの筋肉は、生まれつき十分に発達しているわけではありません。話すこと、歌うこと、よく噛んで食べることを通して育っていきます。口の機能が育つことで、しっかりと噛んで、唾液を出し、上手に飲み込む力が身に付きます。また食べ物のおいしさをより豊かに感じることができ、食べることそのものが楽しみになります。

最近『ウェルビーイング』という言葉を目にする機会が増えました。心も体も満たされ、自分らしく幸せに生きることを意味するものですが、食べることを楽しむこと、人と言葉を交わして心を通わせることも幸せの一つです。

その土台は乳幼児期の何気ない毎日の暮らしの中にあります。友だちと笑い合うこと、わらべ歌を楽しむこと、声に出して絵本を読むこと、そして、家族や仲間と食卓を囲み美味しく食べること、そうした日々の積み重ねが子どもたちのウェルビーイングへとつながって行くのではないのでしょうか。

暑い日が続く8月。冷たいものや甘いものが欲しくなる季節ですが、しっかりと噛んで味わうことも大切にしながら、「楽しかった」「うれしかった」と心が満たされる毎日を子どもたちと重ねていきたいと思います。

ソフィア東生駒こども園 中畑 直実

