

# 言葉の芽を育てましょう

- ◎ お母さんが自分の気持ちをわかろうとしてくれる、という安心感が情緒の安定を生み出し、ひいては言葉の発達にもプラスになります。
- ◎ お子さんが声を出したら、必ず返事をしたり、ほほえみ返してあげましょう。
- ◎ やさしい言葉での語りかけやイナイイナイバアーなど、人とのやりとりで赤ち

- ゃんが楽しい、うれしいと思うような経験をたくさんさせてあげましょう。
- ◎ テレビなどの画面ばかり見ることは、情緒や言葉の発達の面で問題が出てきます。赤ちゃんが喜ぶからといって、テレビやスマホに子守りをさせるのはやめましょう。



## ことばのビル

ことばがわかる	<b>構音器官の訓練</b> かむ (噛む) 飲む (のみ) 吸う (飲む) 吹く (吹く) 	聴く力を育てる
	<b>ことばを教える</b> 実物に言葉をつなげる (ネコだよ) 絵画に言葉をつなげる (ふわふわしている) 	
	<b>ことばでわかり合う</b> やった (やった) 共感のことばを多く 	
	<b>豊かな体験経験</b> 聞く (聞く) 味わう (味わう) 触れる (触れる) 感動する (感動する) 	
<b>手を使う</b> 身辺自立 (身辺自立) 家事参加 (家事参加) あそび (あそび) 	<b>楽しくあそぶ</b> 笑う (笑う) 身体や手を使う遊び (身体や手を使う遊び) 	
<b>情緒の発達</b> 安定した親子関係 (安定した親子関係) 周囲の協力 (周囲の協力) 共感関係 (共感関係) 	共感関係 (共感関係) 身体や手を使う遊び (身体や手を使う遊び) 	
<b>体の発達にそった十分な運動</b> 		
<b>規則正しい生活</b> 早寝 早起き 十分な睡眠 (早寝 早起き 十分な睡眠) よくかんでね (よくかんでね) 三食しっかり何でも食べる (三食しっかり何でも食べる) 		

ことばの発達、日常生活の体験の積み重ねにより促されます。

言葉の芽を育てる土台は規則正しい生活です。

## 生活リズムを作りましょう

早寝早起きの規則正しい生活が健康なからだをつくれます。  
毎日決まった時間に起きて、寝る習慣をつけましょう。

- ◎ 朝7時頃には起きて太陽の光を浴びましょう。  
朝の光を浴びると、セロトニンが分泌されます。  
セロトニンは幸せホルモン。  
豊かな感情を育て、思いやりや前向きな心を育む大切な役割があります。  
朝ごはんを食べて心も体もスイッチオン！



- ◎ ぐっすり眠ると、たくさんの成長ホルモンが分泌されます。成長ホルモンには、骨や筋肉などの身体の成長を促す役割があります。
- ◎ 寝ている間に脳細胞が大きく成長し、脳は睡眠中に作られます。逆にいえば、「**脳は寝ている間にしか作られない**」のです。夜間断眠が多いお子さんほど脳機能の遅れがみられるという研究もあります。

⇒ホルモンは午後10時～午前2時にかけて最も多く分泌されるので、深い眠りを迎えるため午後8～9時には寝ましょう。

