



### <スプーン&フォークから箸への変化>

#### ①上手（うわて）もち



上からわしづかみにする持ち方。初めはこのまま持つことに慣らしていきましょう。

#### ②バキューン持ち



親指と人差し指を立てピストルの形をつかったまま、スプーンをのせて指でつまむように持たせましょう。

※難しい時は写真のようにクリップでスプーンやフォークを挟んだところに人差し指を置く方法もおすすめです！

#### ③箸



「エジソンのお箸」のようなリングに指を入れるだけで、すぐにお箸が使えるものは達成感があります。食事が楽しくなります。

長時間集中するのは難しいので、時間を決めて少しずつ慣らしていきましょう♪



### ☆大きい動きから細かい動きへ☆

お箸をうまく使えるようになるためには、手先の器用さが必要です。

運動の発達は、大きい動きから細かい動きができるようになっていきます。まずは、握る、投げるなどの大きな動きから身に付けていくことで、やがて物をつまむ、シールを貼るなどの細かい動きができるようになります。

**手をよく使う水遊びや手遊び、ハサミを使った遊び、粘土遊び**など生活のなかで色々な体験をすることで、細かい動きができるようになり、お箸を使うことにもつながります。



次回はR5年12月頃配布予定です！

湯ったりゆがわら健幸プラン「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」  
問い合わせ/保健センター 63-2111 (内線365)