

保護者の皆様へ



# はし お箸

正しく持てるよう  
サポートしましょう!!

正しく箸を持ち、上手に使えるようになるまでには時間がかかります。その基礎は、乳児から幼児へと成長し、腕や手首・指などの機能が発達する過程で養われます。初めは上手に持てなくても、気長に見守り、できた時にはたくさんほめてあげましょう。

正しく持てると  
良い事が  
いっぱい!!

- ① 指先がやわらかくなり、器用さが身につきます
- ② 姿勢がよくなります
- ③ 食べこぼしが少なくなります
- ④ 脳を刺激し、脳の活動が活発になります

などなど・・・

## ☆ 箸を持つ前に・・・

スプーンやフォークの鉛筆持ちの練習から始めましょう。

①手のひら握り



②指握り

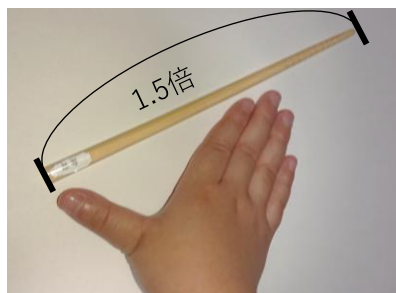
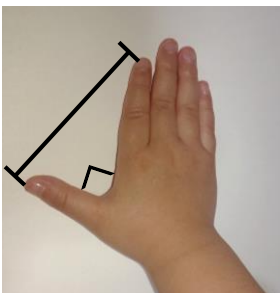


③鉛筆握り



ダブルクリップを使った矯正方法も

## ☆ 箸の選び方

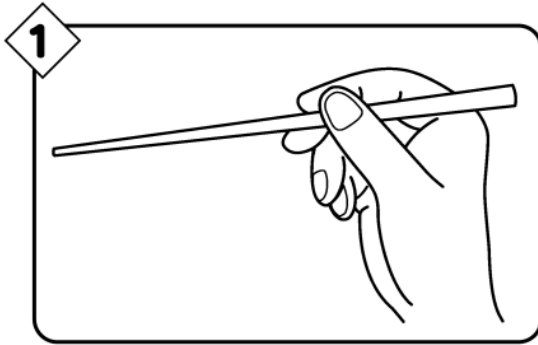


必ず、子どもの手に合った長さの箸を選んでください。持ちにくいと、箸の持ち方が悪くなってしまいます。

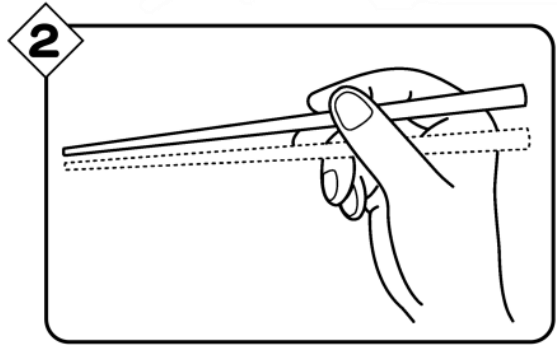
- 一般的な目安 3～4歳…14.5cm
- 5～6歳…16cm
- 7～9歳…18cm

左図のように、親指と人差し指を直角に広げたときの指の先と先を結んだ長さの1.5倍が、ちょうどよい箸の長さになります

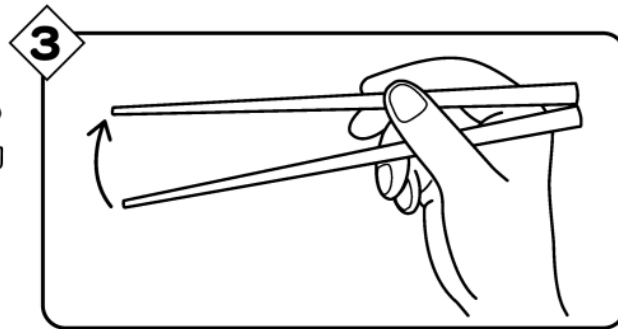
# ☆ 正しい箸の持ち方



えんぴつを持つように1本を持つ。



点線の部分にもう1本を入れる。



上手に持てたら  
上のはしだけ動かしてみよう！



# ☆ 上手に使えない時は・・・

## 1 輪ゴム使った矯正法

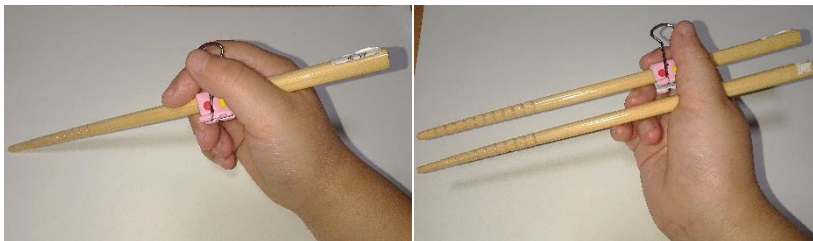
- ①親指と人差し指に輪ゴムを8の字に掛けます。 ②ゴムの上に乗せるようにして上の箸を親指、人差し指、中指で持ちます。 ③下の箸はゴムの下をくぐらせ、親指の付け根側から差し込みます。

※ 輪ゴムが長い時は、結ぶなどして、調節しましょう。



ゴムの力で箸が固定されて、上の箸をスムーズに動かせるはずですよ!!

## 2 ダブルクリップを使った矯正法



ダブルクリップを上の方の箸の3分の2の長さで留めて、中指を通し、親指はクリップの上に置くように持たせる。

※ クリップは大きすぎないものをおすすめです。

## 3 矯正箸について

子どもが箸を正しく使えるようになるのは5～6才になってからです。矯正箸は、その前段階で子どもの手指の機能を補助したり、持ち方に慣れたりするもの。必ず使わなければいけないというわけではありません。また、癖になる場合もありますので、使用する場合は最初の3か月～半年くらいを目安にし、あまり長く使用しないようにしましょう。