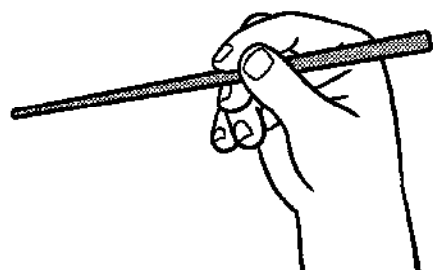


## 子どものうちから身につけたい はしの上手な持ち方

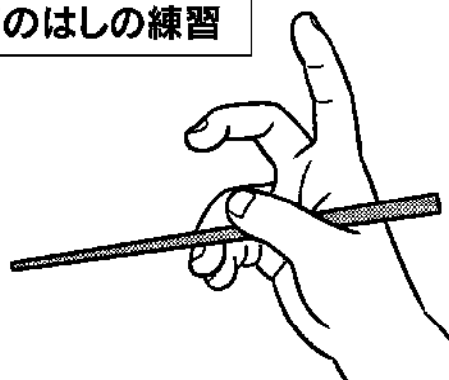
はしに興味を持ち始めたら、子ども用のはしを準備してみませんか。おとなが手本になって、はしの上手な持ち方を子どものうちから身につけられるようにしましょう。

### 上のはしの練習



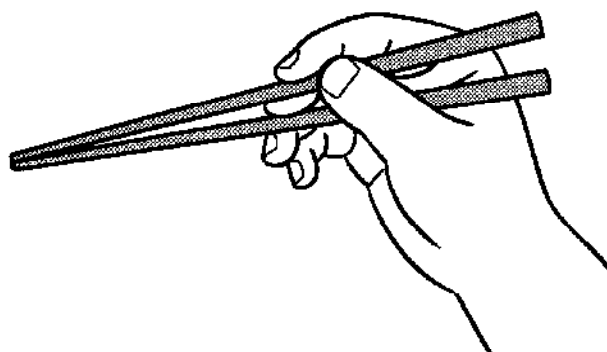
1本ずつ持ってみます。  
上のはしは、親指、人さし指、中指を使って、鉛筆のように持ちます。

### 下のはしの練習



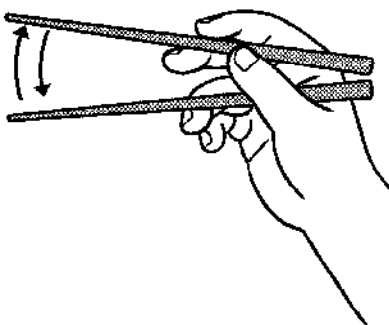
下のはしは、親指の根元にはさんで、薬指で支えて持ちます。親指に少し力を入れると、はしをしっかりと押さえられます。

### 上と下のはしを一緒に持つ



2本のはしを一緒に持ってみましょう。

動かす時は、上のはしだけを上下に動かします。



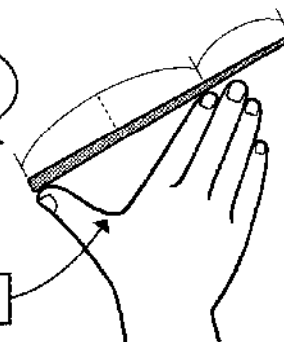
## 子どもに合ったはしの選び方

手の大きさに合わない長さのはしは持ちにくく、使いづらいので、食べにくくなります。そのため、自分の手に合ったはしを選ぶことが大切です。

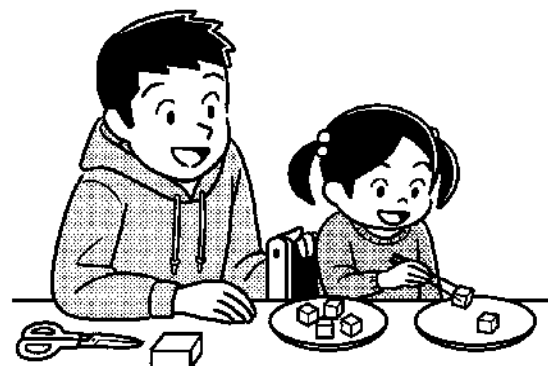
はしの長さは、はしを持つ手の親指と人さし指を直角(90度)に広げた長さの約1.5倍がよいといわれています。

約1.5倍

90度



## 遊びの中ではしの使い方を練習してみましょう



はしは、すぐに上手に持てるようになるわけではありません。食事の時以外にも、遊びを通して練習してみましょう。

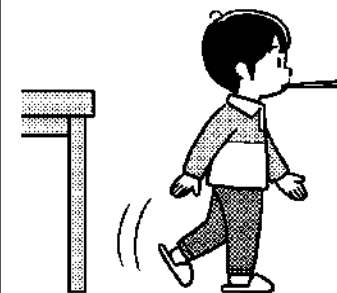
スポンジを2cm角くらいに切ったものなど、最初は、はさみやすいものから始め、はさんで持ち上げてみたり、皿から皿へ移したりします。慣れてきたら、小豆などのつるつるしたものに挑戦してみましょう。

## 食事の時にやってはいけないこと ❌

・はしをふり回さない



・はしをくわえたまま立ち歩かない



・はしで人を指さない



はしやフォークなどの先端がとがったものは、扱いを間違えると危険です。ふり回すと、人を傷つけてしまうことがあります。また、口にくわえたまま転ぶと、大けがにつながる場合があります。間違った使い方は危ないことも伝えるようにしてください。