



# わんぱくだより 6月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

新しい年度になり、大人も子どもも慣れてきた頃でしょうか。どこかで少しずつ疲労が蓄積されているかもしれませんね。時にはゆっくり雨の音や、小鳥の歌や、風が頬をなで髪を揺らすさまを感じてみましょう。日差しが強くなり、影が濃くなると自分の後をついてくる影、手を動かすとその通りに変わっていく影は、子どもにとっては、不思議で仕方ないものなのでしょう。一緒に不思議がってみるのも面白いですね。

子どもがなんとなくグズグズしている時、何気なく「疲れた？」と言っていないか？少しじっとしていたり、グズグズしたりすることで、自分なりに体を休めているかもしれないと考えてみてはどうでしょうか。いつも元気でニコニコ楽しそうにしていれば安心でしょうけれど、「あ、自分で体の調節をしているのかな？水分をとってすこしそっとしておこう」というときがあってもいいかもしれません。もちろん、体調の悪そうなときは、この限りではありません。

## 生活リズムはなぜ大切？

人間は、お日様が沈んだときに寝て、お日様が昇ったときに起きる昼行性の生き物です。人間は、昼行性に生まれついています。お日様が出ているときは活動し、お日様が沈んだら寝る。これが、子どもの成長には大切です。小さいお子さんには、お昼寝も大切ですね。寝ることによって、体や脳が受けた刺激から、体や脳を回復させます。

そして、「食べる」ことも、大切ですね。食べたもので体が作られていきますし、昼行性の生き物は、基本的にお日様が出ていて、活動している時間帯に1日3回ごはんを食べる生活を続けてきました。

**起きる・朝ごはん・遊ぶ・昼ごはん・お昼寝・遊ぶ・夕ごはん・寝る**  
これを毎日繰り返すことによって、体と心が安定し「また明日も、楽しく遊ぼう。」と、眠りにつけることでしょ。

「寝る、起きる、ごはんを食べる」がなかなか難しい社会になってきていますが、当たり前の昼行性の生き物の生活を大切にしていけることが、子どもの育ちを健やかにしていってくれるのではないのでしょうか。

参照「早起きリズムで脳を育てる」成田奈緒子



# 6月の予定



月	火	水	木	金
保育園であそぼう	子育てサークル活動日		子育て相談日	園外・母親教室
			1 保育園で あそぼう	2 母親教室 お弁当を食べよう 全サークル対象 予約あり
5 保育園で あそぼう	6 ちびむく	7 むくむく	8 室内開放	9 母親教室 リズム体操を 体験しよう すくすく対象 予約なし
12 保育園で あそぼう 10:00~ 園庭でおやつを食べま しょう。直接園庭にお越し ください。	13 すくすく 10:00~ の活動になりま す。	14 交流日 すくすく・むく むく対象	15 子育て相談日 ちびむく	16 母親教室 リズム体操を 体験しよう むくむく・ちびむく対象 予約なし
19 保育園で あそぼう	20 ちびむく	21 むくむく	22 子育て相談日 すくすく 保健師来訪	23 母親教室 全サークル対象 「こどものことば」 時崎先生のお話を聞 こう 予約なし
26 保育園で あそぼう	27 すくすく	28 交流日 全サークル対象 保育園のお買い物 ごっこに参加しよう	29 子育て相談日 むくむく	30 園外活動 森林公園 予約なし

## ～お知らせ～

- ☆ 12日は、園庭でおやつにします。10:00からになります。  
雨天時は10:30から、わんぱくルームであそびましょう。
- ☆ 13日は、10:00からの活動になります。
- ☆ 23日は、時崎先生のおはなしを親子で聞きましょう。そのあとお部屋やお外であそびましょう。

