



地域子育て支援センター

わんぱくだより 6月

あおぞら保育園 わんぱくルーム

雨の季節となりましたね。カタツムリ・カエルなどの生き物、
子どもたちには魅力的な傘・長靴、晴れの日を待つテルテル坊主。
この季節ならではの楽しみを、子どもたちと見つけていきたいですね。

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う。

「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 著



6月の予定



月	火	水	木	金
2 保育園で あそぼう	3 みんなであそぼう 手作りスタンプで あそぼう	4 すくすく 子育て相談日 保健師来訪	5 保育園で あそぼう	6 園外活動 北茨城図書館 現地集合
9 保育園で あそぼう	10 みんなであそぼう 大きな紙に お絵かきしよう	11 ちびむく 子育て相談日	12 保育園で あそぼう	13 母親教室 おにぎりを つくってみよう 全年齢対象
16 保育園で あそぼう	17 みんなであそぼう 寒天ゼリーで あそぼう	18 むくむく 子育て相談日	19 保育園で あそぼう	20 園外活動 森林公園 現地集合
23 保育園で あそぼう	24 みんなであそぼう シャボン玉 あそびをしよう	25 みんなであそぼう 保育園のお友達と お店屋さんごっこ をしよう	26 保育園で あそぼう	27 室内開放
30 保育園で あそぼう				

～お知らせ～

☆ わんぱくルームでお弁当

月・火・木・金のわんぱくルームの活動後、11:30～14:00昼食用に
お部屋を開放しています。どうぞご利用ください。

☆ 室内開放

月に数回、お友だち同士でわんぱくルームを使える日が、室内開放日です。

利用したい方は、職員に声をかけてください。

すくすくサークル 令和3年4月生まれ～令和5年3月生まれ
むくむくサークル 令和5年4月生まれ～令和6年3月生まれ
ちびむくサークル 令和6年4月生まれ～現在

