



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。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。食べたもので体が作られていますし、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



毎週水曜日 OOサークル 子育て相談日 ってなあに？

<時間> 9:00~11:30 (11:30~給食体験の時間)

- <活動内容>
- ・ 戸外あそび・製作・散歩・プール、水遊びなど。
(月齢の近いお友達といっしょにあそびましょう♪)
 - ・ 身体測定(身長・体重)を保育士と一緒にします。
 - ・ 離乳食の進め方、言葉が遅いなど子育てに悩みのある方、どんな事でも気軽にご相談ください。(月に1度、長谷川助産師による相談日もあります。)
 - ・ 給食体験の予約も受け付けています。

ちびむくサークル (0~1才) 水曜日 (R7年4月~現在)

むくむくサークル (1~2才) 水曜日 (R6年4月~R7年3月生)

すくすくサークル (2~3才) 水曜日 (R4年4月~R6年3月生)



6月の予定



月	火	水	木	金
1 みんなであそぼう	2 みんなであそぼう	3 すくすくサークル 子育て相談日	4 みんなであそぼう	5 園外活動 北茨城図書館 現地集合
8 みんなであそぼう	9 みんなであそぼう	10 ちびむくサークル 子育て相談日 助産師来訪	11 みんなであそぼう	12 室内開放日
15 みんなであそぼう	16 みんなであそぼう	17 むくむくサークル 子育て相談日	18 みんなであそぼう	19 母親教室 おにぎりをつくって みんなでたべよう 予約あり
22 みんなであそぼう	23 みんなであそぼう	24 室内開放日	25 みんなであそぼう	26 母親教室 みそ汁をつくろう！ 予約あり
29 みんなであそぼう	30 みんなであそぼう			

～4月・5月のわんぱくルームの様子～



園外活動日にさくら宇宙公園へ行きました。
八重桜の下でおやつを食べて、
散歩やシャボン玉であそびました。



わんぱくルームの玄関前に大きな
こいのぼりを飾りました。



子どもの日に前に
こいのぼりの製作をしました。