



子育てひろばだより



令和4年5月
社会福祉法人えどがわ
西小岩おひさま保育園

《親子のスキンシップが、かしこい脳をつくる!》

子どもとの触れ合いは、親子の愛情を深めるために大切なもの。でもそれだけではありません。子どもの自立を促し、頭のよい子にもしてくれるのです。「きずなホルモン」とも呼ばれる脳内ホルモン「オキシトシン」。触れ合うと、脳の中にオキシトシンがたくさん分泌されて、さまざまなよい相乗効果をもたらしてくれるのです。また、皮膚と脳はつながっています。スキンシップで肌が刺激されると、その刺激が脳に伝わって脳を活性化することにもなります。スキンシップをされている子は、親子関係が安定して、心も安定していきます。それによって、いろいろなことに挑戦していく気持ちももてたり、人との関係を大切にしたりできるようになるのです。

園庭の桜やりんごの木も新緑になり過ごしやすい季節になりました。天気の良い日には、外に出て親子でアリ探しや草花など自然に触れて遊んでみませんか。西小岩おひさま保育園では、毎月子育てひろばを通し親子で楽しく遊べる内容を企画しています。初めての方、まだ歩けないお友達も大歓迎です。保護者の方のリフレッシュにも繋がりますので是非ご参加ください。お待ちしております。

手遊び「1本橋」

① いっほんばし ♪ウタをきく★	② こ〜ちよこちよ	③ たたいて ♪ウタをきく★
ゆびを1本たてて、手のひらをたたくはなぞってください	手のひらをこちよこちよくすぐりたくなるようなこちよこちよ	手のひらを、かるく1.2回たたいてください
④ つねって	⑤ かいげだんのほって ♪ウタをきく★	⑥ こちよこちよこちよ
手のひらをかるくつねるふりをしてください	ゆびを2本つかって、手のひらから肩の方へ向かってのまってください	その子のくすぐりたいゾーンをくすぐってあげてください



赤ちゃんの睡眠リズム

生まれたころの赤ちゃんは、昼夜の区別なく、ほぼ一日中眠っていますが、5か月を過ぎるころからは、夜の睡眠が長くなり、昼間起きていることが多くなります。この時期になったら、昼は大人がかかわってあそび、夜は暗くて静かな環境を整えていきましょう。めりはりをつけることで、「昼間起きて、夜眠る」という、睡眠リズムが整っていきます。



～6月の予定～

- 6/7 (火)
ホールで遊びましょう
- 6/28 (火)
梅雨時期の製作をしよう