

*子育てのワンポイント

*昔から“寝る子は育つ”と言われています。

では、なんで早寝、早起きが大切なのでしょう？



*早寝、早起きは“しあわせ脳”を作ります。“しあわせ脳”は“心のちから”を育てます。

「心のちから」を育てる・・・心のちからの持ち主は、好奇心、意欲、穏やかな感動力、集中力、忍耐力、発想力が豊かです。これらは全て脳内ホルモン（脳内神経伝達物質）がもたらす機能です。

*「心のちから」を作り出す4つのホルモン

1、メラトニン・・・早寝のちから（脳は寝ている間に成長しています。）

2、セロトニン・・・早起きのちから（朝陽を浴びると爽やかな目覚めを提供すると共に一日中脳に穏やかな感情をもたらし、達成感を感じやすくさせ、意欲を出します。）

3、ドーパミン・・・運動のちから（モチベーションを高め、好奇心を引き出します。）

4、ノルアドレナリン・・・運動のちから（雑信号を抑制し、集中力を高めます。）

ドーパミンとノルアドレナリンは一緒に出ていることが大事で、

適度な運動で同時に出すことが出来ます。

（運動はスポーツのみならず、家事や自由遊びも含まれます。）

*早寝、早起きに心がけ、よく食べ、よく遊び、整った生活リズムで免疫力も高めていきましょう。



今月の絵本

*どうぶつのおかあさん

小森 厚著 福音館

*とびますよ

内田 麟太郎著 アリス館



とびますよ



今月のうた

～こいのぼり～

屋根より高い こいのぼり

大きいまごいは おとうさん

小さいひごいは こどもたち

おもしろそうに泳いでる

今月のわらべうた

～たけのこ めだした～

たけのこ めだした

花咲きや ひらいた

はさみで ちゃん切るぞ

えっさ えっさ

えっさっさ



6月の予定

5日 子育て学習会

「夏の過ごし方」

11日 子育て相談会

19日 0歳「だっこっこ」

25日 園庭開放

「どろんこ遊び」

26日 誕生会

