



2020年5月

# なえっこひろば

なえしろ保育園子育て支援センター  
守山区野荻町2-61  
(052) 793-1213

さわやかな五月晴れが続きますね。なえしろ保育園の園庭では歴代のこいのぼりが元気に泳いでいます。

見ているだけでも元気になりますね。

そして、子育て支援センターのさやえんどう豆は今年も白い花をつけました。今年も子どもたちに水をあげてもらい実になることを楽しみにするはずでしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止の緊急事態宣言で子育て支援センターは閉所となってしまいました。賑わっていた日常が早く戻ってくることを願っています。

なえしろ保育園には今年もいつもと同じようにツバメが来ています。ツバメも子育てに一生懸命。いつものようにやって来て、いつものように子育てが始まり、可愛い声に癒されます。そんな平凡な日々が一番ですね。ツバメがやってくる家には幸せがやってくると言われています。どの子ども同じように身も心もすくすく健やかに育て幸せになって欲しいと願っています。子育て支援センターはいつでも、みんなを応援しています。こんな日常ですが家族がつながり、規則正しい生活を心がけ、笑顔で免疫力をあげてコロナウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

## お知らせ

\*子育て支援センターは新型コロナウイルス感染拡大防止のため、名古屋市の指示通り引き続き閉所となります。開所は未定となっております。今後の動きは追ってお知らせいたします。ご理解とご協力をお願い致します。

\*電話での相談は今まで通り受け付けています。(月～金) 9:00～17:00



\*子どもの日・端午の節供・・5月5日

### 端午の節句のいわれ

端午の節供は五節供の1つで、男の子の節供です。この日は家々にこいのぼりをたてちまきや柏餅を食べて祝います。よもぎやしょうぶをを邪気払いのまじないに用いることも、ちまきを食べることも中国の風習です。日本へは平安時代に伝わりました。貴族の間で取り入れられ民間に広がっていきました。

\*♪屋根より高いこいのぼり～♪ こいのぼりのように心身共に元気に過ごしましょう。



## \*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。



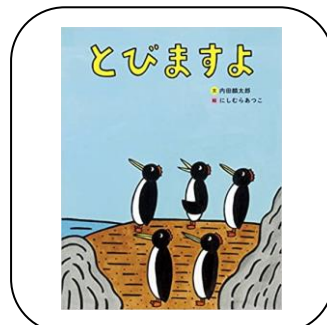
## 今月の絵本

\*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



## 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

