



2019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

「令和」に元号が移りました。五月晴れように、子どもたちの未来が晴れやかな、平和な世の中でありますようにと願いも込めて、こいのぼりは空を泳いでいるようですね。

なえしろ保育園には毎年ツバメが来てヒナを育てています。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。お気軽に遊びにお越し下さいね。

## 5月の予定

月	火	水	木	金
		1 休 日	2 休 日	3 祝 日
6 休 日	7 フリースペース	8 フリースペース	9 フリースペース	10 フリースペース
13 フリースペース	14 フリースペース	15 フリースペース	16 フリースペース	17 子育て学習会 「離乳食・食について」
20 フリースペース	21 フリースペース	22 フリースペース	23 フリースペース	24 園庭開放
27 フリースペース	28 フリースペース	29 フリースペース	30 フリースペース	31 誕生会

### お知らせ

- \*フリースペースは、月～金（午前9：30～12：00、午後15：00～17：30）開いています。尚、金曜日の行事は午前中です。時々、日程に変更がありますのでご確認ください。
- \*子育て相談は、随時受け付けています。栄養士、看護師との懇談を希望される方は事前にお知らせ下さい。
- \*電話相談を受け付けています。（月～金）9：00～17：00

### お願い

- \*感染予防のため、体調の悪い時の参加は見合わせてください。
- \*安全のため、靴下は脱いで遊びましょう。
- \*水分補給のお茶、必要な着替えをご用意ください。室内でのおやつはご遠慮ください。
- \*駐車スペースに限りがありますので、お車でのご来園は見合わせてください。



## \*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、整った生活リズムを作っていきましょうね。



## 今月の絵本

\*どうぶつのおかあさん

小森 厚著 福音館

\*でてこい でてこい

はやしあきこ著 子どもの友社



## 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

7日 子育て学習会

「夏の過ごし方」

14日 もりやまっこ子育てひろば

18日 子育て相談会

20日 手作り指人形

21日 園庭開放

「どろんこ遊び」

28日 誕生会



\*子育て相談会は県立大学の先生にお越しいただき、午前中のフリースペース内で相談を行います。