



べこのこだより

親子ひろば『べこのこ』

浜松市中央区高丘東3-54-18

葵ヶ丘こども園

Tel053-437-7952

https://aoigaokahoiku.com

6月号

令和7年5月23日発行

梅雨の走り、雨を受けて紫陽花が咲き始めました。外で遊びたい子ども達は、外に出られずちよっぴり残念ですが、雨の日の必須アイテム(長靴をはいて傘をさし)でお出かけ。雨音を聞いたりカエルやカタツムリを探してみてもいいでしょう。そして、時には、気分転換に「べこのこのおへや」に遊びに来てみませんか？お待ちしております。



★6月の予定★4日(水) 芋苗植え

場所：葵ヶ丘こども園東側の畑

集合：直接畑に来てください

時間：10:00～終わり次第解散

土に触れる体験をしましょう。
秋のお芋掘りに繋がります。



【遊びの広場】

べこのこのお部屋・園庭を開放しています。
(毎週 月・水・金)午後1時～午後2時半

* お家の人といろいろな玩具で遊びましょう。

* 自分のお子様から目を離さないようにお願いします。

【子育て相談】

毎週 月～金曜日 午前10時～午後4時

子育てについて不安や質問はありませんか？

一人で悩まないで、何でも気軽に声を掛けて下さね。

電話又は来園での相談にも応じます。

【親子触れ合いあそびを楽しみました(^_^)】

触れ合いあそびのいいところ!!

- ①見つめ合う、触れ合うことで“安心感”を味わいます。
 - ②安心感を味わうことで、人の育ちの土台となる“愛着関係”の形成に効果があります。
 - ③触れ合う事で五感を刺激し感覚器官や脳の発達を促します。大人も子どもも笑顔になれる(*^^*)触れ合いあそび!!
- 乳幼児時期にたくさん楽しみましょう♪



今始めれば得だらけ!!



早起しなきゃもったいない! 脳を上手に育てるための金のルール

- ①早寝
- ②早起き
- ③朝ごはん
- ④適度な運動
- ⑤読書

脳を育てるためには欠かせない生活習慣です。

網膜に朝日が当たると、セロトニンの分泌が促されます。セロトニンは、脳神経信号を活性化ホルモンので、脳のアクセル役になっています。

セロトニンの主な働き

- ①脳全体の信号伝達を活性化して、目覚めをよくする。
- ②達成感を得やすくなり、やる気が出る。
- ③“穏やかな感情”を一日中脳にもたらし、キレることが少なくなる。
- ④セロトニンの出ている子は夜、脳が蓄積する知恵・知識量が多い。

早起きをする事は、自己肯定感の高い、落ち込みにくい日常を手に入れることにもつながるのです。

大人の方々に+αアルファ

寝る前や起きた後にしてもいいこと・ダメなこと

寝る前に甘い物を食べると、翌朝低血糖になり、てきばき動けなくなります。

それは、睡眠前に血糖値があがり、寝ている間に血糖値を下げるホルモンのインスリンが過剰分泌されるため。子どもはもちろん大人も同様に控えましょう。甘いものを食べたい時は、寝る前ではなく夕食後などに。

また、目覚めてすぐに体が活動を始めるとセロトニンの分泌が増えるといえます。

「朝一にすること」を決めて、毎日の習慣にするのがおすすめです。目覚めきらないうちに体を動かすことが肝なので、スマートフォンなどを見るのはNG。目だけ冷めるので、増量効果は台無しです。

早起しなきゃもったいない!! ですね。明日!!早起してみよう!(^^)!!