

《ちょこっとアドバイス》

早寝のためにできること

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそび

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



おすすめ本

『おいし〜い』

作：いしづ ちひろ  
出版社：くまざわ ゆうこ



ころころおにぎり、ほくほくのかぼちゃ、とろんとろんのスープ…。いろんなごはんを口にして「おいし〜い」の笑顔がたっぷり！最後には、ママの手作りで、みんなが大好きなものが登場しますよ。ママ・パパみんなでおいし〜い！家族みんなでもっとも幸せな気持ちになれる一冊です。



幼保連携型認定こども園

あけぼのこども園  
子育て支援だより



5月号

支援センター

5月のイベント



5月6日(土)

<おはなし会>

絵本読み聞かせ

10時~参加費 無料  
締め切り 当日迄



5月10日(水)

<ママクラブ講座>

おもちゃ作り

10時~参加費 無料  
締め切り 5/9迄



アンパンマンのポットン落としだよ★

5月22日(月)

<なかよしランド>

砂場遊び

10時~参加費 無料  
締め切り 5/20迄



5月31日(水)

<なかよしランド>

シャボン玉あそび

10時~参加費 無料  
締め切り 当日まで



★あけぼのこども園 子育て支援センター★



- ◎支援センター開放時間 (月~土 8:00~13:00)
- ◎親子で遊べる場所を探している方どうぞ♡
- ◎黒石市外の方も遊びに来てね♪
- ◎園の見学・相談も随時受付けています。  
お気軽にお電話ください。

TEL 53-1992

あけぼのこども園 ホームページはこちら➡



黒石市警察署の通り。ファミリーマートさんの隣です。

スポカルイン黒石2階親子アリーナで開催



ま～なひろば



☆毎週木曜・金曜 9:20～12:30 参加費無料  
 ☆育児中の方なら誰でも親子で遊べるひろばです♪

〈5月の実施予定日〉

- 11 (木) 身体測定/ミニ講座『発達について』
- 12 (金) 身体測定
- 18 (木) 季節の製作
- 19 (金)
- 25 (木)
- 26 (金)



友だち追加お願いします。

ま～な公式LINEです  
 予定や各園のHPなども  
 見られます。

あそびに



きてね!

～子育てで使える心理学～

イヤイヤ攻撃は 自我の目覚め

子供が少し大きくなると、何にでも「イヤイヤ!」と拒否するようになります。でも、この「イヤイヤ攻撃」は自我の目覚めであり、自分の意見というものが発達してきた証拠なので、むしろ喜ぶようにしてください。人間誰しも、自分の意見を持ち、自分の主張ができるようにならないと、一人前に生きていくことはできません。したがって、自己主張ができるようになったということは、自然に問題なく成長できていると考えてもらってもいいわけです。そして、自己主張ができるようになってくると、何にでも「イヤ!」と言って、自分の主張を試したくなるのです。ですので、「イヤイヤ!」攻撃は、決して親が嫌いになったとか、わがままになったとか、そういうわけではありませんので、そのことで悩む必要はないし、子供さんを激しく怒鳴ったり、きつく叱り飛ばしたりする必要はないのです。

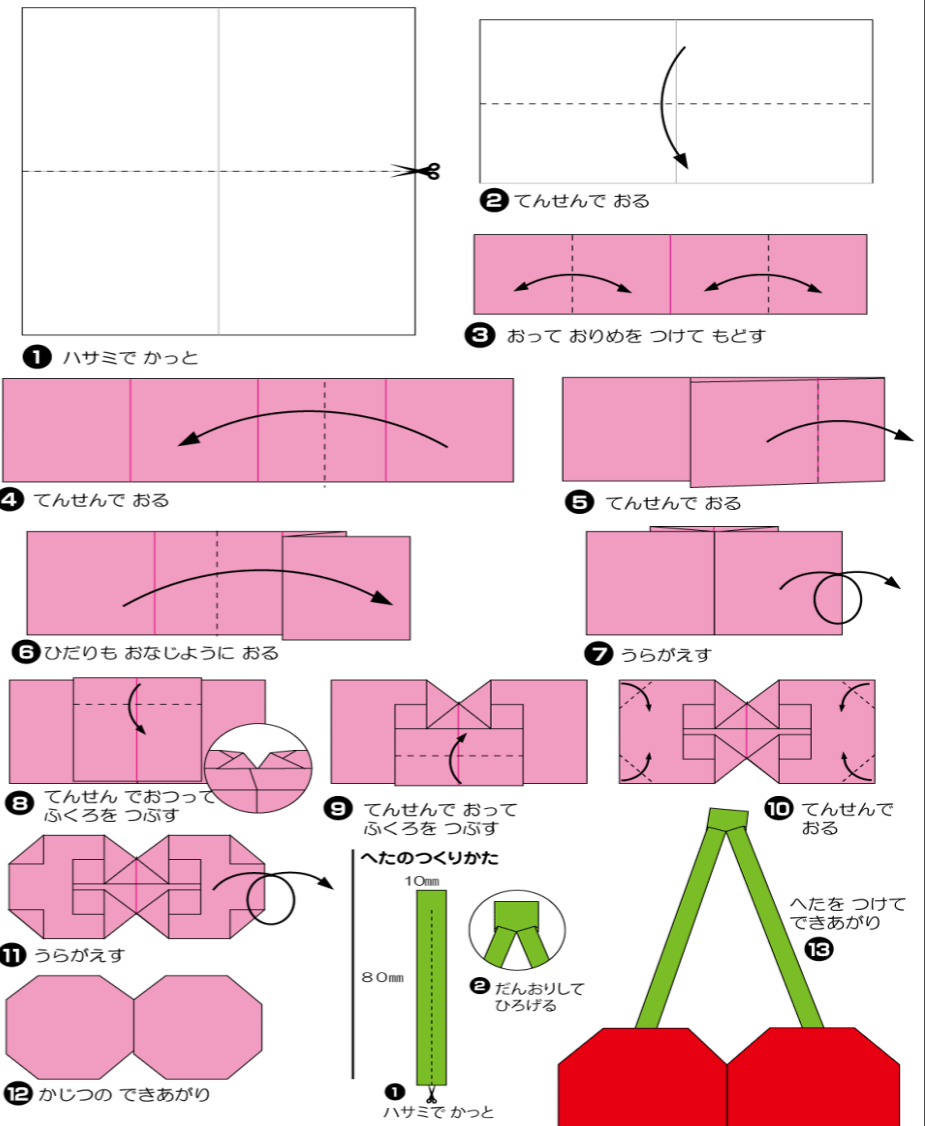
もちろん、「イヤ!」と言われて「はい、そうですか」では、何が悪いのかが子供には分かりませんので、説明はしてあげる必要があります。「今からスーパーで買い物しないといこうね」⇒「イヤ!」「買い物しないとご飯が食べられなくなるよ」などなど、ちゃんと理由があるんだよということを分かりやすく教えてあげてください。まあ、1割～2割くらい理解してくれたらいいくらいでしょうか。それで、よしとしてください。

そして、「イヤイヤ攻撃」はかなりエスカレートしてきますが、自分を落ち着けて、冷静になって、怒鳴り倒したり、手をあげたり、叱り飛ばしたり、できるだけしないようにしてくださいね。

心理研究家/牧村和幸



おりがみあそび



さくらんぼ

頑張っているお母さんへ。おススメ絵本

【わたしがあなたを選びました】



作: 鮫島 浩二  
 絵: 植野 ゆかり  
 出版社: 主婦の友社  
 産婦人科医である著者が、お産について考えていたある夜、言葉があふれるままに書きとめた一編の詩は、出産に臨んだお母さんたちの手から、出産を控えた知人や友人へと手渡してひろまりました。たくさんの女性にいのちの原点とその愛おしさを感じさせてくれたその詩が、美しいイラストと出会い、人と人の絆を結ぶ小さな絵本になりました。

5月乳幼児健診 (場所: スポカルイン黒石)

健診別	実施日	対象者	受付時間
乳児健診	5/9(火)	R5年1月生	午後0:15～0:30
1歳半健診	5/23(火)	R3年10月生	午後0:30～0:40
2歳児健診	5/24(水)	R2年10月生	午後0:30～0:40
3歳児健診	5/10(水)	R1年10月生	午後0:15～0:30



チビッコ相談 .. 5/8(月) 5/16(火) 5/25(木)