

<<子育てコラム>>

一緒に歩けば いいこといっぱい 歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自転車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。歩くことは子どもの骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子どもと一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

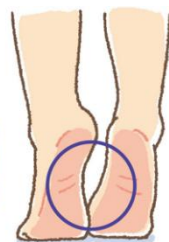
公園まで歩こうね

「あそこまで歩こう」
などとゴールを決め、
励ますことで、がんば
る気持ちも育ちます。



歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- 脳の血流をよくする
- ストレス解消
- 安眠
- 肥満防止



土踏まずがしっかりあ
る足は、健康な足！

絵本の紹介



『しろいおひげなにたべた？』

さく： MiyaUni
出版社： KADOKAWA

おやおや、今度は立派な赤いおひげ。何を食べたかな？ パック パック オムライス。続いて、点々つ
ぶつぶの白いおひげ。によろりんによろり、赤いお
ひげ。ぷるるんぷるるん、黄色いおひげ。何を食べた
か分かるかな？ 絵を見て、何を食べたかを当てる、
小さいお子さんから楽しめる、当てっこ遊びの絵本
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

あけぼの 6月号

支援センターの イベント情報

なかよしランド

6月4日(火) 10:00～ 砂場あそび

申し込み締め切り 6/3(月)
参加費 無料です



ママクラブ講座

**6月12日(水) 10:00～ ジャがいもガレット&
おやき試食会**

申し込み締め切り 6/10(月)
参加費 100円です



なかよしランド

6月17日(月) 10:00～ 洗濯ばさみあそび

申し込み締め切り 6/15(土)
参加費 無料です



ママクラブ講座

6月24日(月) 10:00～ 大型絵本読み聞かせ

申し込み締め切り 6/22(土)
参加費 無料です



★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)
◎毎月4回のイベントがあります♡
・おはなし会 ・なかよしランド
・ママクラブ ・園行事参加など
◎黒石市外の方も大歓迎です♪

◎園の見学・お問い合わせ・相談いつでも
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♪

＜6月の実施予定日＞

- 6(木)
7(金)
13(木) 身体測定/ミニ講座『夏の病気について』
14(金) 身体測定
20(木) 製作
21(金)
27(木)
28(金)

来所ポイントで
プレゼントも
用意してます。



こちらからも予定や様子など配信中!!



ぜひ、みてみて下さいね😊

6月 休日在宅当番医

- 2日(日) 黒石あけぼの病院 TEL 52-2877
9日(日) 山谷胃腸科内科 TEL 54-8370
16日(日) 黒石病院 TEL 52-2121
23日(日) 兼平医院 TEL 52-3305
30日(日) 黒石病院 TEL 52-2121

★このほか 弘前急患診療所 TEL (34-1131)
【休日】 10:00～16:00 【夜間】 19:00～22:30

★病院か、様子見か迷ったら・・・
こどもの救急 (生後1か月～6歳対象)



子育て心理学

睡眠不足は 心と体の発達を妨げる

睡眠不足は心と体の発達を妨げるということについて、解説していきます。

子供の発達には、睡眠が非常に重要です。したがって、睡眠不足に陥らないように、くれぐれも注意してあげてください。

なぜなら、睡眠中には、脳内の神経組織が活発に枝分かれするとともに、日中の心の動きや記憶についても整理整頓されることが分かっているからです。

また、睡眠中には、体の組織がものすごいスピードで細胞分裂し、身体も、どんどん成長していくことも分かっています。

ですので、子供の発達には、どうしても十分な睡眠が必要ということなのです。

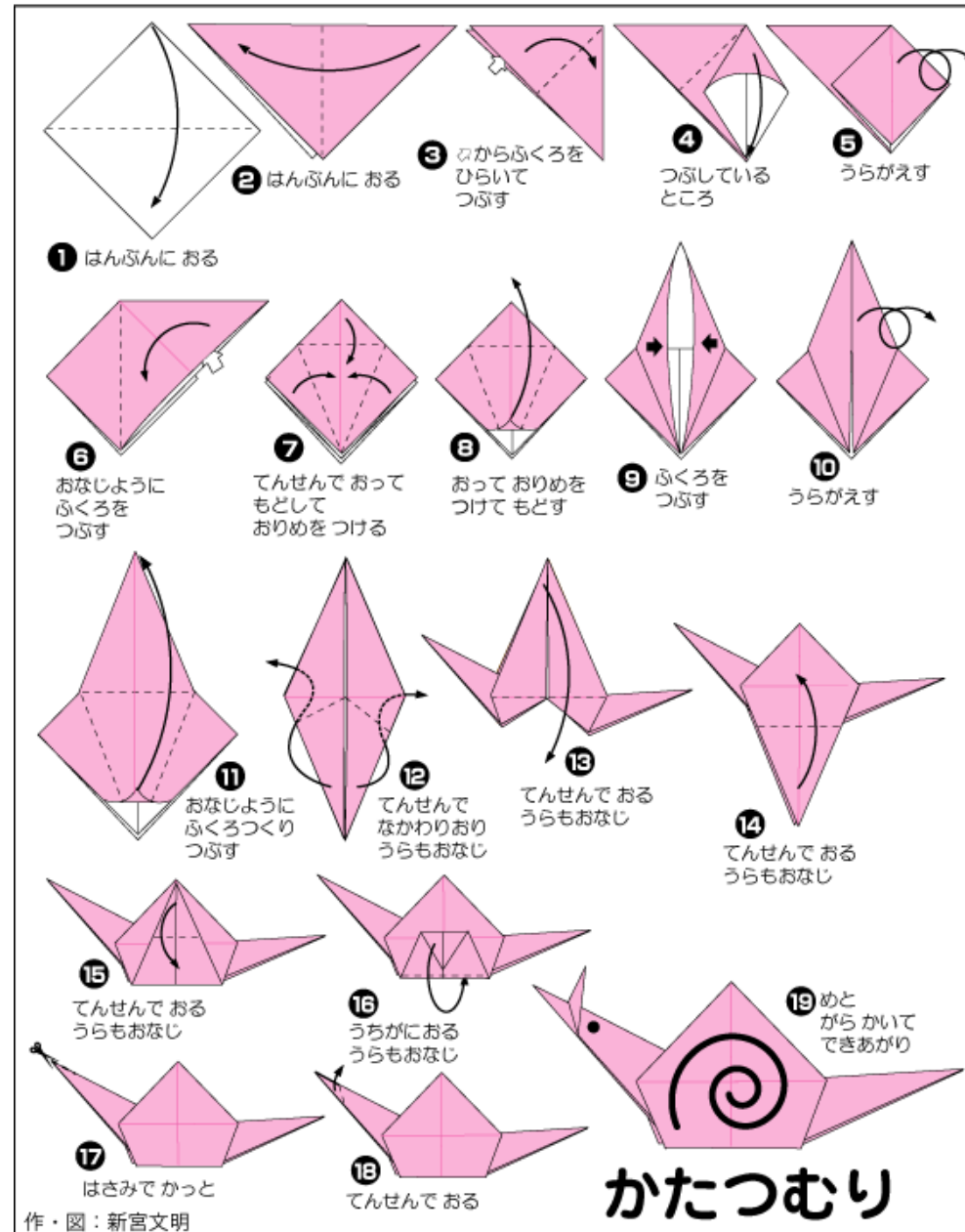
よく、小さい子供さんが、一日中、眠っていることがあります。心配しないでいいですので、放っておいてあげてください。眠ることで、脳や体が発達し、さらには、日々の活動で傷ついた部分を修復していくからです。

「寝る子は育つ」ということわざがありますが、実際にそのとおりですから、睡眠不足には、くれぐれも注意してあげてください。

最近は、テレビゲームやパソコンなどがありますから、子供もついつい、夜更かししてしまいがちです。しかしながら、睡眠不足は、発達に悪い影響を与えますから、子供たちが早く寝るように、上手に工夫してあげてください。

牧村 和幸(心理研究家)

おりがみあそび



6月乳児健診 (場所/スポカルイン黒石)

乳児健診	6月25日(火)	R6年2月生まれ
1歳半健診	6月11日(火)	R4年11月生まれ
2歳児健診	6月26日(水)	R3年11月生まれ
3歳児健診	6月12日(水)	R2年11月生まれ