

えんぜるらんど

令和 7 年

6. 7 月



手で触れてあげること

出産して、お子さんとの生活の中で抱っこしたり、手を触れたり…肌と肌の触れ合いが自然と多くなりますね。赤ちゃんの時から「スキンシップはとても大切」という話を聞いたことがあるかと思います。肌が触れるとほんわり温かくてお互いにぬくもりを感じたり、なんだか安心した気持ちになったことはありませんか？触れ合いやスキンシップを通して「オキシトシン」というホルモンが分泌されます。オキシトシンは、「幸せホルモン」や「愛情ホルモン」とも呼ばれています。オキシトシンは、脳の視床下部というところで作られるのですが、赤ちゃんの発達にも良い影響があると言われています。心の安定、睡眠の質の向上や免疫力アップと嬉しい効果もあるそうです。また、お母さんには産後、授乳など赤ちゃんのお世話をする事でオキシトシンの分泌が増えるのだそうです。そして、お父さんにも。触れ合ったり、お世話する中で親になることを感じると思います。中には、スキンシップがちょっと苦手な赤ちゃんもいます。お子さんの目を見つめたり、優しく話しかけたりすると 10 分ほどでオキシトシンは、出てくるのだそうです。家事などで手が離せない時もあるでしょう。そんな時は、声を掛けたり、時々顔を見せたりとちょっと工夫するといいと思います。家事が済んだら抱っこしてあげましょう。子育てで最初は、分からないことばかり。普段していることでいいのですよ。お子さんに愛情を掛けているのと一緒にお子さんから安らぎや愛情をもらっていることに気づかされます。オキシトシンは、お互いにいい影響を与えてくれるホルモンなのですね。

【6 月の予定】 9:30~11:30

【7 月の予定】 9:30~11:30

7 日 (土)	園庭開放
14 日 (土)	園庭開放
21 日 (土)	水・土・砂で遊ぼう
28 日 (土)	園庭開放

5 日 (土)	園庭開放
12 日 (土)	園庭開放
20 日 (土)	水と友達になろう
27 日 (土)	園庭開放

・ご利用者ご本人の体調不良や風邪症状が見られる方は、ご利用をお控え下さい。

【育児相談】

お子さんのこと、育児のことで相談がありましたら、お気軽にどうぞ。

電話：452-0203

メール：tenshi@educet01.plala.or.jp



【おすすめ絵本】

どろんこ どろんこ!

わたなべ しげお ぶん／おおとも やすお え



「どろんこ どろんこ」

福音館書店

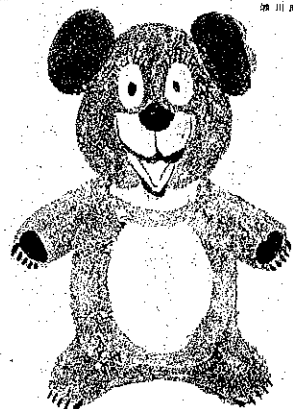
作：渡辺しげお 絵：大友康男

くまくんが、砂場でお山をつくったり大きな穴を掘ったりと、豪快に砂遊びをするお話。そして、最後にお水を用意して……。子どもは、砂遊びやどろんこが大好き！絵本をめくるたびにワクワクしちゃう！子どもの心をくすぐる絵本です。



いない いない ばあ

松谷みよ子
あかちゃんの本
瀬川 康男 え



「いない いない ばあ」

童心社

文：松谷みよ子 絵 瀬川 康男

いない いない ばあ！大好きな遊びですね。

ページをめくればくまやねこ・きつねが出てきて「ばあ。」と顔を見せてくれた表情がとても印象的。思わず顔がほころんでしまうような絵本です。

園でも「いない いない ばあ」遊びをよくします。

顔が隠れたり、見えたりが楽しい時期になると笑顔であふれます。長〜く愛されているベストセラーです。

○園で子どもと一緒に作る手作りジュース

夏バテ予防に「梅ジュース」

《材料》青梅 1kg
氷砂糖 1kg
りんご酢 50～100cc
(消毒した広口びん)

《作り方》

- ①梅はよく洗って、1個ずつふきんで水気を拭く。
- ②竹串か楊枝でヘタをとり、プツプツと5～6箇所穴をあける。
- ③広口びんに梅→氷砂糖→梅→氷砂糖の順に入れていく。
- ④最後に酢を回しかける。
- ⑤約1ヶ月で氷砂糖が溶けたらできあがり。

お水でお好みに薄めて、「めしあがれ！」

