

0・1・2歳児の初めてののお話えほん

ひかりのくに

プエパオ

せいかつえほん テーマ：お風呂

『お風呂で ぴかぴか』

5領域
との
関わり

健 言 表

指導計画案例

・清潔にする気持ち
良さを伝える



ねらい

活動内容

環境や援助

からもご活用ください。↓

4-5ページ

ねらい

お風呂に親しむ

活動内容

・お風呂に入る
まねっこあそびを
楽しむ

環境や援助



*絵本を読みながら、子どもを洗ってあげるように、体をゴシゴシしたり、シャワーで流してあげるしぐさを加える。



読んだあとは…

ねらい

清潔にすることへの
意欲を高める

活動内容

・手洗い、うがいの際にも『清潔』を意識する



環境や援助

*お風呂以外でも、手洗いやうがいの後で「きれいになったね。気持ちいいね」とポジティブな声かけをして、子どもたちが「きれいにする気持ち良さ」を感じられるようにする。

プチパオ読んで

プチパオで
つなごう
園と家庭

幸せホルモンプラス

おうちでプチパオを楽しむポイントをご紹介します。
コピーしたり、切ったりしておたよりなどにお使いください！

9月号 ふれあい遊び 「おふろで リラックス」



9月号のテーマのお風呂は、全身でふれあいを楽しめる絶好のチャンスです。子どもの体を洗う時は、パパママの手で直接洗ってあげましょう。子どもにとってはパパママの手で全身に触れてもらう貴重な体験になります。パパママにとっても、子どもの肌の具合が手に取るようにわかるので、肌の調子から子どもの体調の変化を読み取ることもできます。

また湯船につかる時には、子どもを抱っこしてあげましょう。子どもはパパママの体と温かいお湯に包まれて安心してリラックスできます。そうした安心した中での楽しい心のふれあいによって、オキシトシンはさらに分泌されます。

さらにこうしたお風呂でのふれあい遊びを、日常の他の場面でも応用して楽しんでみましょう。

たとえば布団をお湯に見立ててかけるようにかぶってみたり、つかないように布団にくるまってみてはいかがでしょう。お風呂が苦手な子どもでも、このような遊びを通して苦手意識を薄めるきっかけになるかもしれませんね。

幸せホルモンとは

オキシトシンは『幸福ホルモン』とも呼ばれ、親子のふれあいをする
と親にも子どもにもたくさん分泌されるホルモンです。その作用は、大切な親子の愛着のきずなを築いたり、ストレスを小さくしたり、睡眠の質を高めるなど様々な効果があります。



山口 創

桜美林大学リベラルアーツ学群教授。専攻は健康心理学、身体心理学。幸せホルモンとふれあいの関係について研究している。「幸せになる脳はだっこで育つ」（廣済堂）など著書多数。「朝イチ」「世界一受けたい授業」などへの出演、各種雑誌媒体の監修も行っている。