

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

せいかつのえほん テーマ：睡眠

『ぐうぐうぐう すうすうすう』

5領域
との
関わり

健 言 表



指導計画案例 ・睡眠にむけてリラックスする

ねらい 活動内容 環境や援助 からもご活用ください。↓

2～7ページ

ねらい

場面の变化を楽しむ

活動内容

・声やリズムの
変化を楽しむ

環境や援助



すうすうすう...



*元気に遊んでいる場面と眠っている場面が交互に出てくるので、
場面ごとに声の大きさやリズムに変化をつけて読む。



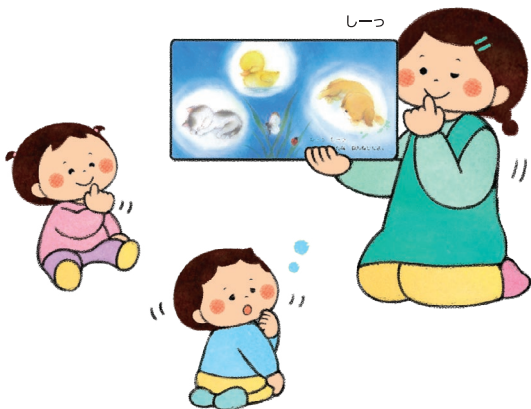
18-19 ページ

ねらい

気持ちよさそうに
寝ている動物たち
に共感する

活動内容

・声をひそめ、静かな場面を楽しむ



環境や援助

- * みんなが眠っている場面では声をひそめ、静かに語りかけるように読む。
- * 「ねんねしたよ」の後は間をとって、しばらく無言の時間を楽しめるようにする。

プチパオ読んで

プチパオで
つながる
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！

ふれあいの効果は2つあります。人を元気にするタッチ（覚醒型）と、リラックスさせるタッチ（リラックス型）です。そのメカニズムは、それぞれのタッチの仕方によって、身体を調整している自律神経の働き方が変わることが原因です。覚醒型のタッチは、毛並みに対して逆方向に（立った状態で下から上に）撫でたり、速い速度で軽く撫でたり、強いタッチです。乾布摩擦のようなタッチですね。逆にリラックス型のタッチは、ゆっくりと毛並みに沿って皮膚を撫でたり、ゆっくりトントンしたりするタッチです。ですから夜寝るときや、お昼寝の前にはリラックス型のタッチをしてあげると、すぐに眠くなって寝てしまうでしょう。



5月号 ふれあい遊び 「トントンでねむくな〜る」



5月号では、かわいい動物たちが次々と寝てしまいます。最初は絵本の動物たちをトントンしながら「眠くなってきたね」などと声をかけて読んでください。そして最後は子どもを横に寝かせて背中や肩のあたりを優しくゆっくりトントンしてあげましょう。ふれあいをお互いのリラックスに活かして、楽しい一時を過ごしましょう。

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。