

0・1・2 歳児の初めてのお話えほん

ひかりのくに **プネパオ**



5領域
との関わり

あそびのえほん

テーマ：食べ物の断面

とんとん ぱかっ 指導計画案例：変化を楽しむ

各ページ **ねらい** 割れる前と後の変化を楽しむ

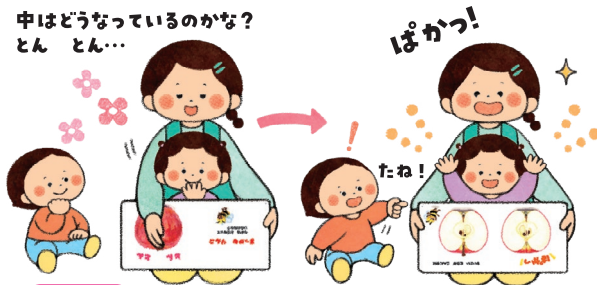
活動内容 果物や野菜に注目する

とんとん **ねらい** 絵本に参加して楽しむ
するページ

活動内容 ごっこ遊びを楽しむ

健
人
言
表

中はどうなっているのかな？
とん とん…



環境や援助

- *「なかは どうなっ て いるのかな？」と期待を持たせて、「とん とん」のあとは少し間を空けてページをめくることで、割れる前の状態と、割れた後の断面との変化を強調する。
- *果物や野菜の色や形、種のおおきさなどに注目できるように言葉をかけ、食育のきっかけにする。



環境や援助

- *『とん とん』の音に合わせて果物や野菜を手で切るまねをして、イメージをつかみやすくする。
- *初めは大人がやってみせて、慣れてきたら手を添えながらなど、子どもと一緒にできるようにする。

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！



動画で
チェック！

5月号 ふれあい遊び 「おてて ぱかっ！」



今月は果物や野菜をトントンしてページをめくると、ぱかっとならば半分に割れて中が見えるお話です。今月はこれを具体的なふれあい遊びとして発展させてみようと思います。

たとえば、

- ①子どもの好きなおもちゃなどをママ（パパ）が両手の中に包み隠します。
- ②お話の文章をアレンジして「ママ（パパ）のおてて！中はどうなっているのかな？」などと尋ねます。
- ③子どもに手を「トントン」してもらい、その後
- ④ぱかっとならば両手を開き中身を見せます。その時も「かっこいいミニカーがこんにちは！」など、お話の文章を応用して子どもに話しかけるといいですね。

このように親子で触れ合いながら楽しく遊ぶことで、脳では親子ともにオキシトシンが分泌されます。するとその効果で親子の絆が深まり親子とも幸福感が高まるでしょう。

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絆を築いたり、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。「すくすく子育て」「あさイチ」などへの出演、各種雑誌媒体の監修もを行っている。