

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**



せいかつえほん

テーマ：手洗い

おてて ぴかぴか

指導計画案例：手洗いに親しむ

5領域

との関わり

健

環

言

表

p.10-11 **ねらい** 『汚れたら手を洗う』ことに気付く

活動内容 手の汚れに注目する



環境や援助

*「どうする どうする？」と実際に子どもに向かって問いかけながら、間を取ってページをめくる。

*『汚れたら手を洗う』ということに気付けるように促す。

p.14-15 **ねらい** 手洗いへの興味や親しみを深める

活動内容 ふれあいながら楽しむ



環境や援助

* 擬音に注目し、リズムよく読み進める。

* 手を洗っている場面では、『ざしざし』と読みながら、実際に手を洗うしぐさをして見せたり、子どもの手を洗うようにさすってあげたりなど、ふれあいを楽しみながら読む。

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！

6月号 ふれあいポイント

「いっしょに てあらい」



今月は「手洗い」がテーマのお話です。衛生面から考えても、手を清潔にすることはとても大切ですが、小さい子どもにとっては、それだけではありません。手洗いは、水や石鹸、タオルなどの感触が楽しい、心地よいと皮膚で感じることに強く関わっています。

特に心地よいという感覚は、オキシトシンを増やすことがわかっています。オキシトシンが分泌されることで、満足感を得ることができるでしょう。

せっかくだから手洗いをしながら親子でいろいろな感触を楽しんでみてはいかがでしょうか。

石鹸で手を一緒に洗いながら「あぶくがくすぐったいね」とか、「タオルがふわふわだね」といった声かけもしながら一緒に行くと、心地よい感触に意識が向いて、それを一緒に感じられるので、オキシトシンが増えて幸せや愛情を感じることでしょう。

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。