

5月



# あいこでしょ

令和8年5月号 発行 阿久根市子育て支援センター 79-3039

## のびのびひろば

開催日 毎週 火・水・金曜日  
時間 9:30~14:30  
場所 みなみ保育園

保育園の子育て支援室を開放しています。  
子育て仲間を誘ってゆったり過ごしてくださいね。  
室内のおもちゃは自由に使えます。

☆☆☆遊びに来てね☆☆☆

### わらべうた

#### ♪ねずみ ねずみ

ねずみねずみ どこいきや  
わがすへ ちゅちゅくちゅ  
ねずみねずみ どこいきや  
わがすへ とびこんだー

### 子どもとスキンシップ

#### ロボット歩き

- ①子どもと同じ方向を向きます。
- ②子どもを足の甲に乗せ、手を握って言葉をかけながら、歩きます。
- ③慣れてきたら、横や後ろに、大股で歩きます。

## 子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



中国由来の端午の節句ですが、柏もちを食べる風習は日本独自のものなのだそう。

柏は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家計が絶えない」という縁起をかついでいるそうですよ。

「自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をはぐくむ」という趣旨のみどりの日。親子で近隣の公園に出かけ、樹木や草花など春の自然に触れて親しんでみてください。

## おすすめの絵本

まくらのせんじん  
そこのあなたの巻  
作：かがい ひろし  
出版社：佼成出版社



まくらの仙人が、お供のしきさん、かけさんと散歩をしていると、どうやらおかしなことが起きている。ぞうさんがもがいているのです。どうなっているのかと言うと、「鼻が穴から抜けなくなってしまった。ふんが、ふんが」それはお困りだ。すると隣では、なんときりんさんが「ふんぎ、ふんぎ」。その隣ではうさぎさん、たこさんまで……。

ひとはなくもの  
作：みやの すみれ  
絵：やべみつり  
出版社：こぐま社



すみれは、よく泣きます。悲しいときも、おこられたときも、つまづいて転んだときも。「なくこはきらい」ってお母さんは言うけれど。おぼけが夢に出てきて怖いときも、けんかしたときも。ゲームに負けて悔しいときや、笑いすぎた時だって。すみれは大いに泣くのです。だってね。それには理由があるんだよ。それはね……

新緑がキラキラと輝き、そよかぜが心地よく吹く5月。自然の美しさをたっぷり感じられる季節です。5月5日は「こどもの日」、そしてこの日から「立夏(りっか)」を迎え、暦の上では夏の始まり。元気いっぱい子どもたちの姿が、いっそうまぶしく感じられます。外遊びが楽しいこの時期、帽子をかぶって水分補給をしながら、虫探しやお花つみなど、五感を使った遊びを楽しんでみてください。おうちでは、こいのぼりやかぶとを作ったり、季節の花を歌ったり、行事にちなんだ遊びを取り入れるのもおすすめです。