

4がつ24にち(きんようび) つつみニュース6 (ぜひ、お子さんと一緒に見てくださいね)

きょうは、ねんちょうくみでも、あたらしくうえる やさい や はな のために、せんせいたちで、

つちづくりをしたよ!ほんとうは、みんなといっしょに やりたかったのだけど……。

でも、つつみにゆーすをよんで、いっしょに つちづくりをしたきもちになって
くれたら、うれしいな♥



<ひつようなもの>

○ぷらんたー (ここに つくった つちを いれるよ)

○ふようど (はっぱをくさらせた つち)

○ばいようど (つちが げんきになる えいようが まざっている つち)

○ひりょう (やさいや はなが おおきくなりやすくする えいよう)

○かるいし (ぷらんたーのおしりから みずが とおりやすくするために いれる いし)



どうして、つちづくりをするの?

ねんちゅうくみのときに ぶろっこりーや なのはなを
そだてた つちは、ぶろっこりーや なのはなを おおき
くするために、えいようをつかってしまっているから、
つちのえいようがからっぽなんだ…。だから、つちづく
りで、ふようど と ばいようど、ひりょうをまぜること
で、**えいようまんてんな つちにす**るんだよ。



ふようど って なあに?



ふようどは、はっぱをくさらせた つちのなかの みみずやむし
たちが だいすきな おいしいつち なんだ。ふようどのしごと
は、つちのなかで みずのとおりみちを つくりやすくしたり、
みみずや むしたちが、ふようどをたべてうごいて、はたらいて
くれることで つちをあたたかくしたり、することだよ。



それでは、つちづくりすたーと！



じゅんぴとして、かれてしまったはな
やしゅうかくした やさいをぬいて、き
れいにするよ。

①ふらんたーのつちを ひっくりか
えすよ。おおきな やまができた！

②そこに、ふようどとばいようど、ひ
りょうをいれるよ！



③そして、したからうえに しゃべるを
うごかして…たくさんまぜるよ！

④まざったつちを またふらんたーに やさしくいれるよ！ぎゅ
うぎゅうつめるのは、NG！つちのなかのむしたちが、げんき
にはたらけるように、くうきをいれて、ふんわり やわらかいつ
ちの おふとんをつくらう！



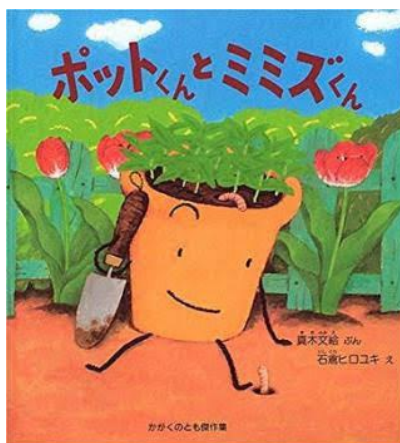
⑤ふらんたーを もどしたら かんせ
い！！なにをうえようか…？かんが
えておいてね！



<参考 えほん>

つちづくりのたのしさをかんじたり やさいや はなをうえることが たのしみになったりするよな えほん
をしょうかいしておきます。

日本土壌肥料学会 他1名
土の絵本〈1〉土とあそぼう (そだててあ
そぼう)



*保護者の皆様

春の土づくり実体験ができなくて、残念です。ですが、土づくりにまつわる絵本を おうち時間で 読んでみ
るのも、楽しいですね！

（じかんがあるときに、おうちで やってみよう！のページ
みたりやったりしてくださいね！）

☆うたってみよう！

4がつに、みんなと うたおうと かんがえていた うたです。

それは…『じくざくおさんぽ』！きよねんのねんちょうくみさんがうたっていた あこがれのうた。

ようちえんがはじまったら、ねんちょうくみのみんなで うたいましょうね！たのしみです！

じくざく おさんぽ(作詞:高見 映/作曲:越部信義)

1 もいのこみち じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

いしけりしながら あるこうかな あのいし ねらって (せーの！からぶい)

もいのこみち じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

さんぽ さんぽ じくざくおさんぽ



しゃららら しゃららら しゃららら らら しゃららら しゃららら しゃららら ららら

2 あめのこみち じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

みずたまり とびこえて みようかな おっこちないように (せーの！しっぺい)

あめのこみち じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

さんぽ さんぽ じくざくおさんぽ

しゃららら しゃららら しゃららら らら しゃららら しゃららら しゃららら ららら

3 うたをうたって じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

しゃばだばだばだ しゃばだばだばだ でゅでゅでゅわでゅわ しゃばだばしゃばだば しゃ

ばだば (ばばやばや ばばやばや ばばやばや ばばやばや)

うたをうたって じくざくおさんぽ じくざくじくざく おさんぽさんぽ

さんぽ さんぽ じくざくおさんぽ

☆つくってみよう!

もうすぐ5がつ。5がつといえば、こどものひ。こどものひとい
えば、こどものせいちょうをおいわいするひ。さあ、なにをかざ
るか、わかるかな?

- ①こいのぼり ②かぶと ③しょうぶのはな



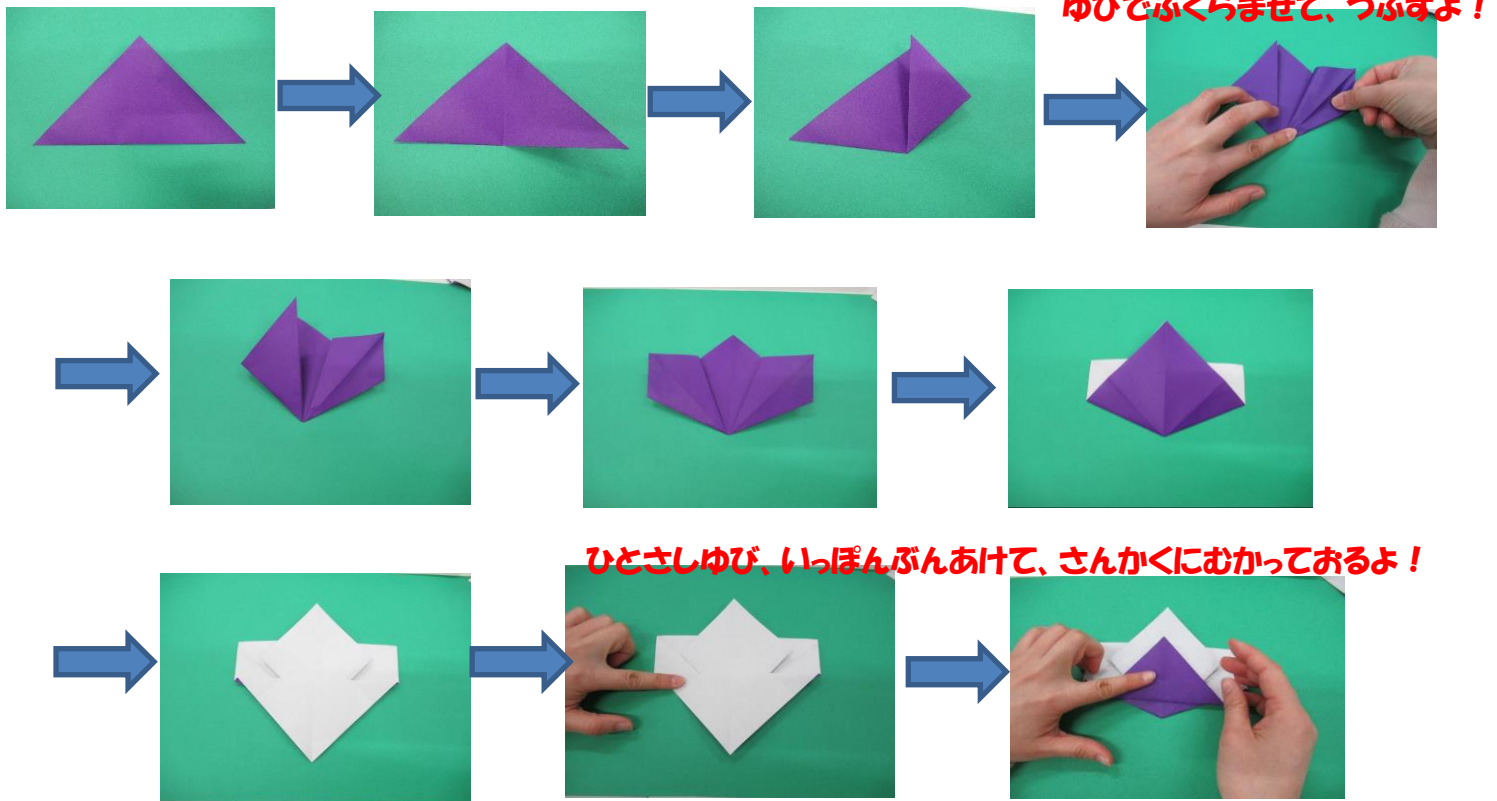
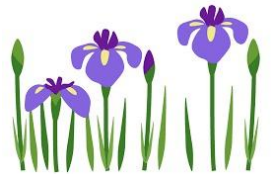
せいかいは…ぜんぶ!!

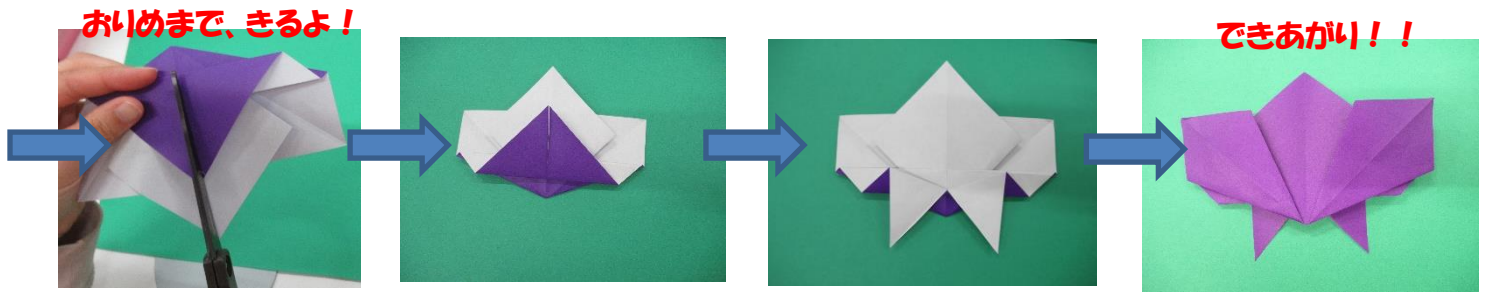
- こいのぼりは、さかなの「こい」のように、げんきにおおきくなることをねがって かざるよ。
- かぶとは、むかしは、からだをまもる どうぐ だったんだって。そのために、こどものからだをまもって げんきにそだつように ねがって かざるよ。
- しょうぶのはなは、はっぴのにおいがつよくて、おふろにいれたり、かざったりすることで、びょうきや わるいものをおいはらってくれるといわれているんだって。



ぜ～んぶ、こどもたちが、げんきに
おおきくなるように ねがいをこめ
て、かざるんだね。

きょうは、5がつのおはな、おりがみでつくる しょうぶの つくりかたをのせておきます。
よくみて、かんがえて、つくってみてね!





☆あそんでみよう!

おとうさん、おかあさん、きょうだい、おじいちゃん、おばあちゃん、だれとでもできる あそびです。



①まずは、ひざをまげたり、あきれすけんをのぼしたり、じゅんびうんどうをしてね。

②おうちのひろいばしょで、ふたりぐみで むかいあってたちます。



③じゃんけんをして、まけたら、すこしりょうあしをひろげます。

④なんかいか くりかえして、てやしりもちをついたほうが まけです!

さあ、さいごまでたっているのは、どっちかな??
(ちょっとアレンジ)

- ・あしは、よこではなく、たてにひらいていっても おもしろいですね。

☆やってみよう!

みんなは、ごはんをたべているとき、じぶんでどんなしせいをしているか かんがえたことはあるかな? からだがまるくなっていたり、ひじをついたり、あしをくんだりはしていないかな? おおきくなってきた ねんちょうくみさんは、しせいにきをつけて、しょくじをしてみてね。はしのつかいかた、おちゃわんのもちかた、くちのなかにいれるりょう、も かんがえられるとすてきだね!

くちにいれすぎてないかな?

はしは うまくうごかせているかな?

てーぶるとおへそはむきあっているかな? せなかはのびているかな?

ちゃわんはそこをもっているかな?



*おてつだい



わん! ぽいんと



じぶんがたべたあとのしょきをながしまでもっていけると おうちのかたが よろこぶからやってみてね!

<保護者の皆様へ>

おうちにいる時間が長いと、体力が有り余って、夜なかなか眠くならない、寝るのが遅くなると朝、起きられないという悪循環になりがちですね。

基本的な生活習慣を身に付けることは、子どもの成長に欠かせない理由があります。東京都教育委員会のHPに「乳幼児期からの子供の教育支援プロジェクト」というページがありました。読んでみると、子供の健やかな発達のために大切なことがお医者さんや専門家の方のお話を基に書いてありました。(http://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp)

特に、早寝・早起きについては、体のメカニズムから分かりやすく載っていました。年長組のお子さんには伝わりやすいかもしれませんね。この機会に、生活リズムを見直し、“ラジオ体操”“早朝散歩”“自分で朝食準備”や“植物の種を植えて育てる”など、朝の楽しみを作ってみるのもいいですね！

早起き・早寝が必要な理由 - その2 -

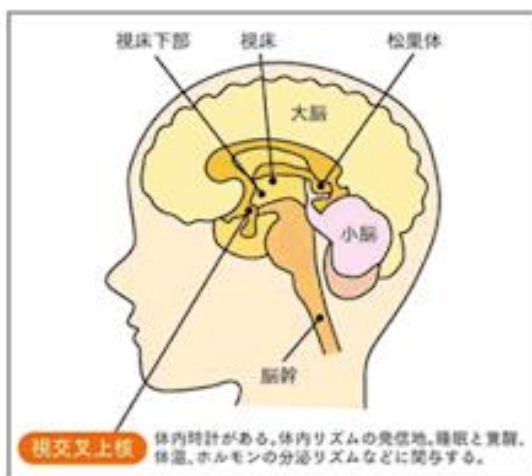
ヒトは朝の光をキャッチして体内時計をリセットするからです

ヒトの脳の中の「視交叉上核（しこうさじょうかく）」というところに体内時計があり、ここで朝の光をキャッチして、体内時計を地球時間に合わせています。

体内時計の働きで睡眠、体温、ホルモンの分泌などのリズムも刻まれます。遅くまで明るいところで起きていたり、朝の光をしっかりとキャッチできなかつたりすると、脳の中の体内時計がリセットされず、1日のリズムをきちんと刻むことができません。

また、朝の光には、心を穏やかに保つ働きのある神経伝達物質「セロトニン」の活動を高める働きがあります。

● [「セロトニン」って何ですか？](#) (PDF 347KB)



早起き・早寝が必要な理由 - その3 -

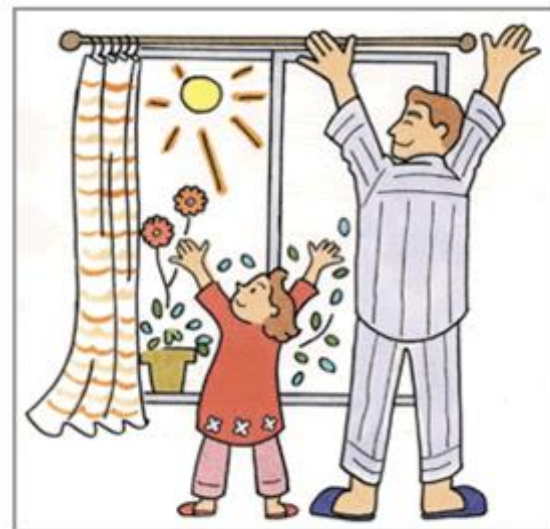
夜に浴びる光は体内時計に働いて体内時計と地球時間のズレを大きくするからです

夜に明るいところにいることは、体内時計と地球時間のズレをますます大きくし、生活リズムを崩します。

また、夜の光は「メラトニン」という細胞を守る働きのあるホルモンを出にくくしてしまいます。

※コラム参照：[知っておきたい！生活リズムの知識](#)

● [「メラトニン」って何ですか？](#) (PDF 373KB)



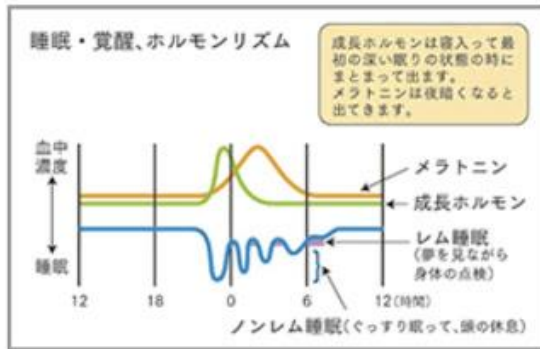
早起き・早寝が必要な理由 - その4 -

成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌されるからです

ヒトは、生後4か月くらいから夜寝ているときに成長ホルモンが集中的に分泌されるようになります。

4～6歳ころからは、寝ついてすぐ、深く眠っているときにたくさん分泌されるようになります。

成長ホルモンが十分に分泌されないと、脳や体の成長に影響が起きることが心配されます。

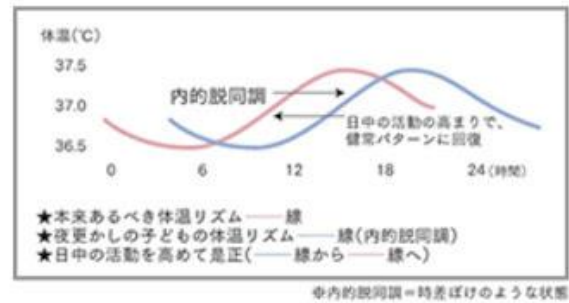


早起き・早寝が必要な理由 - その5 -

体温のリズムが乱れると、昼間、活動的に生活することができないからです

体温のリズムもまた、睡眠、ホルモンのリズムと関連しています。体温は、明け方に低く、起きると上昇して脳や体を目覚めさせ、活発に動けるようなリズムを刻んでいます。

睡眠のリズムが乱れると、この体温リズムも乱れてしまい、午前中にぼーっとしたり、疲れやすかったりという影響があります。



<おすすめ 絵本>

夜更かしを続けると、体がどうなってしまうのか、絵本の世界で教えてください。生活リズムを整えるのに、ぴったりの絵本です。

