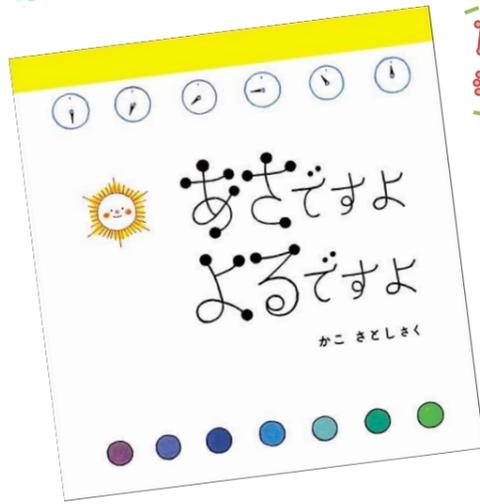


暑かった夏もようやく出口が見えてきたようで、朝晩は過ごしやすいい日が増えてきました。これからの時期、気をつけたいのが夏バテです。夏のダメージが気付かないうちにたまって、なんとなくだるい、食欲がないなどから始まり、様々な不調をきたします。解決策は生活リズムを整えることが大切です。『くう・ねる・あそぶ』 食事・睡眠・活動そして排泄の質を高めて整えましょう。

“生活”に関する絵本のご紹介

おはよう

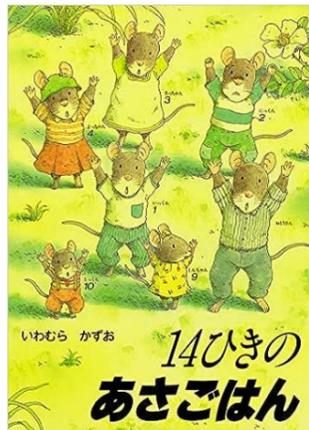


1日の流れを知ろう!

「あさですよ よるですよ」
作/かこさとし 福音館書店
「あさですよー」お母さんの声に、エンドウ豆の子どもたちが起きてきます。顔を洗って朝ご飯を食べ、園に行っていっぱい遊びます。家に帰ってお風呂に入り晩ご飯を食べ、ピアノを弾いて楽しい時間を過ごしたら、「さあ よるですよー ねるじかん」。豆の一家の一日を描いた絵本です。場面ごとに情景が細かに描かれ、一つ一つ見ただけでお話がふくらみます。子どもと対話しながら、一日の流れを考えていくことができるお話です。

いただきます

みんなで食べる
おいしい朝ごはん



「14ひきのあさごはん」
作/いわむらかずお 童心社
森の朝。野いちごつみにでかけよう。どんぐりパンにスープも作って、みんなで食べるおいしい朝ごはん。淡い透明水彩で緻密に描かれた美しい自然、14ひきのねずみたち家族みんながかこむ食卓、新しい一日をむかえる喜びと、家族のあたたかさがあふれています。

ごはんを
食べると
できること?



「ゆっくとすっく いっぱいたべたら」
文/たかてらかよ
絵/さこももみ ひかりのくに
ごはんを食べる楽しさを伝える絵本。

楽しく元気に
「おはよう!」



「おはようサラダ」
作/わたなべあや ひかりのくに
朝、気持ち良く起きられない子必見! 毎日の「おはよう」が楽しみになる絵本です。かわいい野菜たちのほっぺやあたまをつんつんしたりして、優しく起こしていきましょう!

トイレ

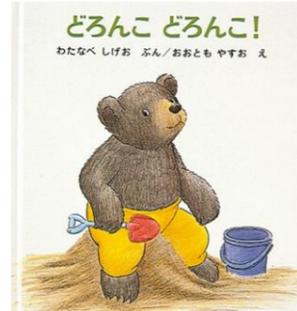
トイレトレーニングにも!



「ゆっくとすっく トイレでちっち」
文/たかてらかよ
絵/さこももみ ひかりのくに

お友達のべろり・ふわり・くるりのトイレは、とっても素敵!それを見たゆっくとすっくは、さっそく家に帰ってトイレでちっちー。じょうずにトイレができるかな?トイレは怖くない楽しいところだよ、伝えることにピッタリな絵本です。トイレでちっちをやってみたいなと思える絵本。

どろんこ遊びを
目一杯楽しむ!



「どろんこ どんこ!」
文/わたなべしげお
絵/おおともやすお
福音館書店

子どもの気持ち
を代弁してくれる!



おやすみ

乗り物たちと
一緒に“お休み”



「おやすみ、はたらくくるまたち」
文/シリー・ダッシュ・リカー
絵/トム・リテンハルト
訳/福本友美子
ひさかたチャイルド
工事現場で仕事を終えた乗り物たちが、エンジンを止めて順番に眠りについていきます。子ども達の安らかな眠りを誘う絵本です。

寝る前の子どもに
静かに寄り添ってくれる

「おやすみなさいの おと」
作/いりやまさとし
講談社
寝る前に夜の森から聞こえてくるいろいろな音が気になってなかなか寝ることができないライグマの子どもたち。子どもの寝る前の不安に寄り添った、静かで優しい絵本です。

楽しくトイレに
向かえる!



「うんぴ・うんによ・うんち・うんご」
文/村上八千世
絵/せべまさゆき
ほるぷ出版

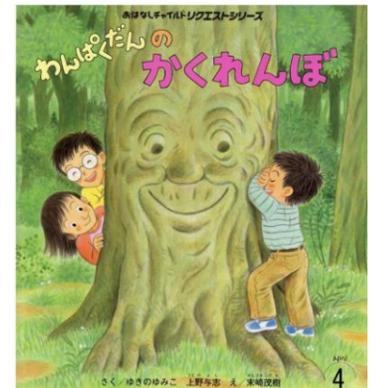
学校でうんこがしたくなくても、冷やかされるのを恐れて我慢する子どもは多い。食べることと同様に、排泄にも興味を持ち、ちょっぴり自分の「うんこ」が好きになれる絵本。

せいかつ・あそび

「えらいこっちゃんの ようちえん」
文/さかいまり 絵/ゆーちみえこ
アリス館

幼稚園って、どんなところ?初めてのバス、初めてのトイレなど、「えらいこっちゃん」と言いながら乗り越えていくお話。

森の中で
かくれんぼ!



「わんぱくだんのかくれんぼ」
作/ゆきのゆみこ
絵/末崎茂樹
ひさかたチャイルド
「もういいかい」
「もういいよー」。

わんぱくだんの3人が公園でかくれんぼをしていると、いつの間にかそこは昔の森の中が変わって……。

