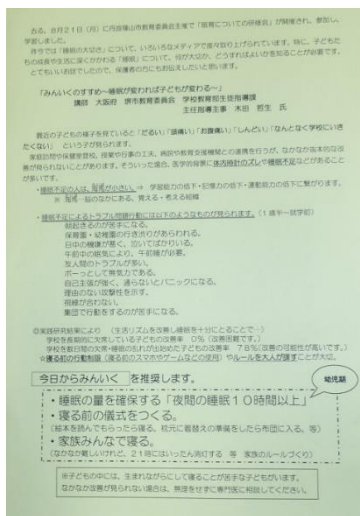


【今日からみんないく】

園名：城南幼稚園

1



- 職員が研修で学んだ「眠育」について保護者の方々に通信でお伝えしました。
- 睡眠の大切さを知り、園児たちが毎日元気いっぱい過ごせたらいいですね！

2



- 園児たちと「眠育」について話し合いをしました。

「何時ごろ寝てるかな？」

「テレビやスマホに時間を決めてるかな？」

の質問から始まり、睡眠の大切さやどのように大切なのかを話しました。

\*ひとこと\* (遊びのポイントや豆知識等)

- 子どもは、大人のマネをするよ。  
家族みんなでテレビやスマホの時間、寝る時間を決めよう！！

年齢 ( 0歳児 1歳児 2歳児 3歳児 4歳児 5歳児 ) 季節 ( 春 夏 秋 冬 )  
遊び 自然 [ 植物 虫 その他 ] 運動 [ 室内遊び 屋外遊び ] 制作  
探してみよう 食育 眠育