

【保育園での「眠育（みんいく）」活動】

園名：たかしろ保育園

1



・乳幼児期の睡眠はノンレム睡眠（深い睡眠）が多く脳を作るため、とても大切です。

・保育園で行っている「みんいく」を紹介します。

①カーテンを閉めて、暗い部屋で眠る。
カーテンを閉めることで部屋が暗くなります。また、オルゴールなどの音楽を流すことで、よりリラックスして眠ることができます。

2



②寝る前に絵本を見て、ゆったりと過ごす。
絵本を見ることで気分が落ち着き、寝る前の習慣となります。（入眠儀式）

3



③日中は元気に身体を動かし、昼食をお腹いっぱい食べる。

午前中晴れの日には戸外・雨の日には遊戯室などで身体を動かし、お腹を空かせます。そして、しっかりと昼食を食べることで入眠時間が早くなり、ぐっすりと眠っています。

4



・保育園での「みんいく」の様子と、職員が研修で学んだ「みんいく」の大切さを「みんいくだより」でお知らせしました。

・睡眠の大切さを知り、家庭での睡眠時間を見直すきっかけになれば嬉しいです。

ひとこと (遊びのポイントや豆知識等)

・0～2歳児は乳幼児突然死症候群のリスクが高いと言われています。そのため、保育園では年齢ごとに5分・10分置きで午睡チェックをしています。

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