

眠ることっていいこといっぱい！（眠育）

園名：丹波篠山市立古市幼稚園

1



眠育に関する絵本をみんなで見ました。

絵本で眠る時間が短いとしんどくなったり、風邪をひいたり、困ったことがいっぱい起きてしまうことを知った子どもたち。みんなで眠育について考えました。

2



「私、遅くまで起きてたわ」「夜スマホでYouTube 見ることがある…」と自分自身を振り返る子や、「お母さんに絵本読んでもらっている」など、いろいろな意見が出てきました。

「早く寝て早く起きる！そしてごはんしっかり食べる」「早く起きて準備をして幼稚園に来る！」と自分で目標を立てる姿もありました。

翌日、登園すると、「昨日夜8時に寝て今日朝7時に起きたよ！」と話す園児もいました。

みんなが幸せに育つことを願って…よく眠ることで脳・体・心が育つんだね。

睡眠の大切さをみんなで考えることができました。

ひとこと(遊びのポイントや豆知識等)

テレビやYouTubeの閲覧時間を決め、早寝早起き、睡眠をたっぷりとして毎日元気に幼稚園に来てね！！

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