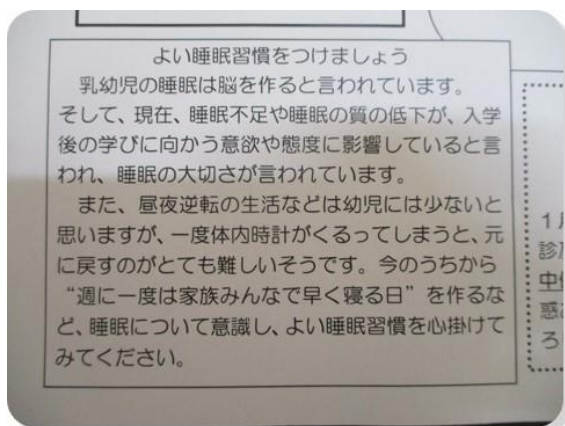


【よい睡眠習慣をつけましょう】

園名：篠山幼稚園

1



- ・ 職員が研修で学んだ眠育について、えんだよりで保護者の皆様にもお伝えしました。
- ・ 乳幼児の睡眠は脳を作ると言われ、とても重要だそうです。
- ・ 家族みんなで早く寝る日を作るなどして、よい睡眠習慣をつけたいですね。

2



- ・ 睡眠に関する大型紙芝居を見ました。
- ・ 早く寝ると、寝ている間に体が大きくなるし、朝もパッチリ目がさめてしっかり朝ご飯が食べられ、一日元気に遊べるんだって。早く寝るといいことがいっぱい。

3

4

ひとこと (遊びのポイントや豆知識等)

- ・ 寝る子は育つ。寝ている間に成長ホルモンが出るので、早く寝ると背がぐんぐん伸び体が大きくなるそうです。