

## 元気いっぱい過ごすためには…

園名：味間こども園

1



- ・ 園生活を元気いっぱい過ごすためには、どうしたらいいのか人形劇を見ながら子ども達と考えてみました。
- ・ 「ねむたい、げんきがないへびさん」が元気に過ごすためにはどうしよう？」と問いかけてみると、「いっぱい遊ぶ」「朝ご飯食べる」「いっぱい寝る」など、子ども達からたくさん言葉が出てきました。

2



- ・ こども園では毎日、園庭や保育室、遊戯室で思いっきり体を動かして遊んでいます。たくさん体を動かすことで、空腹につながります。

3



- ・ たくさん遊んだ後は「おなかすいた～」 「今日の給食は？」と楽しみにしている給食の時間です。しっかりと給食を食べることで、いい眠りにつながります。

4



- ・ お昼寝の前は、絵本を見てゆったりと過ごし、体を休められるようにしています。
- ・ 寝る時は、カーテンを閉めてオルゴールを流し、薄暗い部屋でリラックスできるようにしています。環境を整えることで、ゆっくりと安心して眠ることができています。



- ・ 睡眠や生活リズムを整えることで子ども達の健康や心の安定につながるよう努めていけたらと思います。

### \*ひとこと\*

午睡時SIDS(乳幼児突然死症候群)予防のため、0歳児は5分毎、1,2歳児は10分毎に呼吸の確認を行っています。また、うつぶせ寝にならないよう睡眠時の体勢も気をつけています。