

【眠ることってだいじだね（眠育）】

園名：味間こども園

1



- ・ 眠育に関する絵本『ねこすけくんなんじにねたん?』の絵本を見ました。
- ・ 絵本を読む前に、「いつも何時に寝ているの?」「寝る前は何かしているの?」と尋ねると、「8時!」「10時!」「歯磨きをしてから寝ているよ」「ゲームしたり、YouTube 見たりしてから寝る～」等と話していた子ども達。

2



- ・ 絵本を見ると、眠ることの大切さに気づき、「今日から早く寝るね!」「寝る前にゲームはしないようにする」「早く起きて自分でこども園の用意をする」等、元気に過ごすための良い睡眠について考えることができました。

3



- ・ 翌日、「昨日お家で決めている時間に寝たよ!」「早寝早起きをしたから、元気いっぱい遊べた!」と話す園児もいました。こども園でも午睡時間になると、「夕方もいっぱい遊びたいから早く寝る」と進んで行動する園児も増えつつあります。絵本や話し合いを通して初めて知ったり、考えたりすることができ、眠育の大切さを感じている様子です。

4



- ・ また、保護者の方向けにも、木田哲夫さんにお越しいただき、保護者学習会を開催しました。学習会開催後には、
- ・ 「夜にしっかりと睡眠をとることの重要性を再確認しました。寝る前の親子の触れ合いを大切にこれからも親子でしっかりと睡眠をとっていきたいと思います。
- ・ 「帰宅後、子どもと一緒に睡眠について話しました。なかなか起きない子でしたが、次の日は6時に起きてドヤ顔。引き続き睡眠リズムを整え、海馬メンテナンスをしたいと思います。」等保護者の方から

の感想も届きました。

ひとつこと (遊びのポイントや豆知識等)

子ども達自信が意識できるような保育をすすめることで、家庭にも広がり、子ども達の健康を守るよい循環が生まれました。今後も家庭と園が連携をしながら眠育をすすめていきたいです。

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