

【ぐっすりねむるためには・・・】

園名：かやのみ幼稚園

1



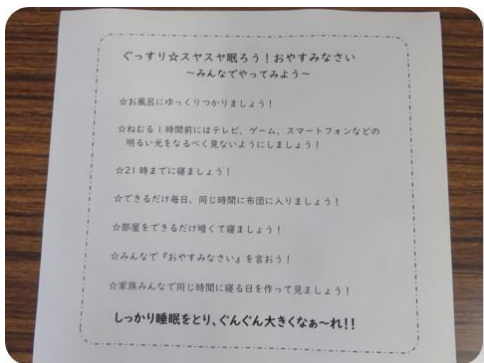
- ・睡眠時間を確保するために（夜しっかりと眠ることができるように）は、体を動かすことが大切であることをみんなで考えました。
- ・眠る前には脳を休ませること（ゲームなどをしない、できるだけ部屋を暗くする）の大切さを伝えました。

2



- ・“睡眠”に関することをクラスで話し合いました。「だいたい8時くらいに寝ているよ」「寝る前には豆電球にして寝ているよ！」「絵本を読んでもらっているよ」など、日頃からやっていることを伝えていました。
- ・眠ることの大切さをみんなで考え、「できことからやってみよう！」と話をしました。

3



- ・眠育の大切さを通信や園だよりでお知らせし、家庭でもできることから取り組んでいただけるように保護者のみなさまにもお伝えをしました。

ひとつこと(遊びのポイントや豆知識等)

- ・ぐっすり眠ることができるように、みんなでできることから取り組んでいきたいですね。

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