

【みんな何時に寝てる？】

1



みんなでお話ごっこをしていた時に、いつもよりしっかりした足で立っていたAくん。

遊びの後の振り返りの時間の時に聞いてみると、

「だって、昨日早く寝たもん！」

「早く寝たら、しっかり立てるんや♪」と他の子どもたち。

2



そこで、『早く寝ると体にどういいのか』『寝ている間にみんなの頭の中は怎么样になっているのか』ということが子どもたちによくわかるように書いている絵本を読みました。

「寝てへんかったら、頭の中、ぐちゃぐちゃなんや」

「寝てへん子は、おこりんぼになってる！」等絵本を見た後にいろいろと感じている様子の子もたちでした。

3

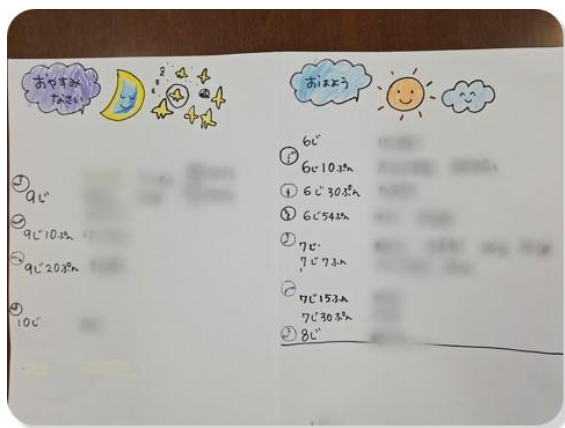


「みんな、何時くらいに寝たり、起きたりしているのか、時計見てきて。お家の人に教えてもらってもいいよ」と話すと、「わかった！」と子どもたち。

次の日に早速教えてくれました。その次の日も、その次の日も！「9時って言った！」「時計の短い針が『9』のところやった」と友達同士で「一緒だね♪」と話している姿もあります。

そんな中、「10時！」と答えるお友達も。「え、遅くない？」と友達に心配されて「うん・・・そうかなあ」とちょっと気になっている様子でした。(後日、「昨日は9時に寝た！」と嬉しそうに教えてくれました♡

4



他にも
 「寝る前、ゲームしちゃった」
 「寝る前はしたらあかんねんで」
 「じゃあ、いつするん？」
 「朝起きてからしたらいいんちがう？」
 「寝る前じゃなかったら少しくらいいいよ
 ね」
 「お休みの日にしたらいいんじゃない？」
 とゲームについての話題になったり。

朝ご飯は食べた方が元気に遊べることの
 話題になったり。

お家の方もいろいろと生活習慣について
 考えてくださっていますが、子どもたち
 自身も気付いたり、考えたりしています。
 また、お家でもお話してみてくださいね
 ♡

ひとこと(遊びのポイントや豆知識等)

保護者の方も、いつも規則正しい生活習慣を子どもたちが身に付けるため励んでくださっています。園からもクラスだよりでお知らせさせていただいたり、生活習慣が崩れやすい長期休み前後に『睡眠』や『規則正しい生活習慣』等のお手紙を配付させていただいています。子どもたち自身もいろいろなことに興味を持つ中で、『なんで早く寝ないといけないんだろう』と疑問に思うことから、睡眠の大切さを知ることとても大事なのではないかと思えます。4歳児さんのこの時期だからこそ、自分の今までの経験から腑に落ちたり、話題が広がったりすることになっていったのではないかと思います♪そんな中、「なんで早く寝れたかって言うと、(お家の人と)一緒に寝られたから!」という声がたくさんありました。お子さんといろいろなお話をお布団の中でして、お子さんと一緒に体も心もぬくぬく♡になって、次の日に向けて親子で元気な身体づくりをしていただけたらと思います♡

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