

## ねているあいだに・・・

園名：城東保育園

1



絵本を見て、「寝ないと頭の中のいろいろな部屋では大変なことになる」ということを知りました。考える部屋は、覚えたことを整理できなくなる。気持ちの部屋は、イライラでいっぱいになる。身体をつくる部屋は、栄養が無くなり、元気に過ごせない。頭と体が一緒に病気をやっつける部屋は、ばい菌や病気に負けそうになる。

2



そして、絵本の中には5つの約束事がありました。子どもたちに聞いてみると、朝ごはんを食べることや、外でたくさん遊ぶこと、寝る前にはテレビを見ないことなど、できている園児が多かったです。話をした次の日には「お家の人に言ったよ。」「昨日はテレビを見ずに寝たよ。」「朝ごはんを食べてきたよ。」などの話が聞けました。

3



5つの約束

- 1 毎日、同じ時間に起きる。
- 2 あさごはんを食べる。
- 3 昼間は外でたくさん遊ぶ。
- 4 夜はテレビを見ない。ゲームをしない。
- 5 毎日、同じ時間に眠る。

4



園では、たくさん外で遊んで、給食をたくさん食べて、ぐっすりと眠っています。

寝る前には、絵本を見て、カーテンを閉めて眠りやすい環境にしています。

\*ひとこと\*(遊びのポイントや豆知識等)

園での午睡の時間は、寝ることが苦手な園児は、布団の上で寝転んで、ゆっくりと体を休める時間にしています。