

【ねむるって大切なんだね】

園名：八上幼稚園

1



- ・ 園のアンケートで、保護者の方が「子どもの睡眠リズムが崩れてしまっている」と感じられていることが分かりました。
- ・ 園児に、睡眠に関する絵本を読みました。
- ・ 「眠ることが大切」なのは園児も分かっています。「なぜ大切か」を教えてくれる絵本でした。

2



- ・ 寝ている間に、頭の中でどんなことが起こっているのか、分かりやすい言葉や絵でかいてあり、園児も納得しながら見ていました。
- ・ 寝る前にゲームをしたり、動画を見たりすると、どんなふうに良くないことになるか説明されています。
- ・ 良い睡眠のために「できること」が分かり、自分の生活はどうか、見直しながら話し合いました。幼児なりに、できていることとそうでないことに気づきました。

3



- ・ 数日たった頃、絵本の内容を再び話しながら、頑張りを続けられているか確認をしました。
- ・ 「起きる時間」「寝る時間」について、できていると思った子は実際の時間を、崩れたリズムだと思う子は、目標の時間を書きました。

ひとこと(遊びのポイントや豆知識等)

保護者の方から、「絵本を読んでもらった日や、行事等の前日に先生から『よく眠って元気で来てね』などと言われた日は、自分で早く寝るように気を付けていたと話を聞きました。睡眠は家庭でとるものですが、幼稚園で話したことはしっかり心に残り、実際に頑張ってみようと思えるんですね。働きかけが大切だと感じました。

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