

在宅取組型＋園行事参加型＋講演会型（保育園）

学校名等	高山市 山王保育園
実施日時	平成30年12月14日（金）13:00～15:00
会場	遊戯室
参加人数	保護者（35名）
学習課題（分野）	なぜ、今、眠育が必要なのか？
運営者の願い	睡眠の大切さについて知り、よりよい睡眠がとれるように幼児期から取り組んで欲しい。

学習の内容

<学習の流れ>

- ① 園長挨拶
- ② アイスブレイク（肩トントン）

保育士によるリードで、音楽に合わせて隣の人の肩をトントンと叩き、だんだんスピードアップしていくゲーム



- ③ 講師紹介（高山市教育委員会主幹 宮川 晴光 氏）
 - ◎「高山市教育大綱」の基本方針をふまえ、「食育や眠育により、望ましい生活習慣を身につけること。」の取組が掲げられている。
 - ◎プロのスポーツ選手は、確実な睡眠をとり活躍している。夢を叶えるためには、睡眠をおろそかにしない生活が基になっている。
 - ◎乳児の半数は10時以降に寝ている、という日本の現状は問題であり、睡眠や生活習慣の問題が、小中学生の不登校や若年の引きこもりなどに関連し影響が出ている。
 - ◎DVD「睡眠障害に苦しむ子どもの実態（NHKクローズアップ現代）」を視聴。
 - ◎睡眠は、脳が創られつつある9歳頃までが、特に大事な時期になる。
 - ◎睡眠を妨げている情報機器のブルーライトには注意が必要。
 - ◎本を読んだり話をしたり、子どもと過ごす時間を大切にしてほしい。
- ④ 園長終わりの挨拶
- ⑤ 園児から歌のプレゼント
- ⑥ 親子でおやつタイム

☆良い眠りのための6か条☆

- ① 睡眠時間をしっかり確保しよう。
- ② 就寝時刻、起床時刻が毎日一定になるようにしよう。
- ③ 寝る前にテレビ、ゲーム、パソコン、スマホ、タブレットなどの情報端末機器の使用はやめよう。
- ④ 食事の時刻を一定にしよう。
- ⑤ 寝る前の激しい運動は避けよう。
- ⑥ 寝る直前の熱い風呂、シャワーは避けよう。

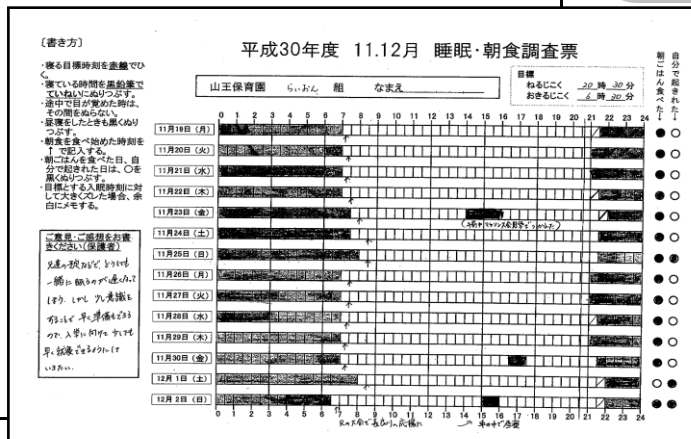
出典：NPO法人里豊夢わかさ
理事長 前田勉氏 講演会資料

<保護者の感想>

- ・3人の子どもの睡眠のとり方がそれぞれ違うが、睡眠を大事にする生活を考えていきたい。
- ・兄に合わせるため、眠るのが遅くなってしまいが、小学校入学に向けて意識し、早く就寝できるようにしていきたい。
- ・休日に、就寝や起床の時刻がずれることは仕方がないと思っていたが、毎日が一定になるように気を付けたい。

<取組の成果>

- ・生活リズムや睡眠の大切さについて、直接、話を聞く機会をつくることで、保護者の意識が高まった。
- ・保護者が、睡眠・朝食調査票をつけることで、わが子の睡眠時間や食事等の把握ができ、これから改善しなければならないことについて理解することができた。



「親学び」につなげる講演会の実施



◎園で重点的に取り組んでいる「眠育」について、親自身が知識を深め、意識的な生活が送れるように、保護者が一同に会して話を聞く形の「講演会型」で、親学びにつなげた。



参加につなげる工夫

- ◎年中組対象の「サポートブック説明会」を同一日に開催した。
- ◎講演会后に、園児の歌のプレゼントとおやつタイムを取り入れ、ふれあいの時間をとった。



在宅の取組で保護者の関心をUP

- ◎事前に2週間の「睡眠・朝食調査」を各家庭で行い園に提出することで、わが子の生活を振り返ると共に、「眠育」についての関心と講演に対する期待を高めた。

