

# 眠育の推進 ～はやねをするといいきもち～

**活動の名称** 眠育の推進 ～はやねをするといいきもち～

**団体等の名称** 垂井町園長会

## 活動に含まれる（連携している）団体等

- 幼稚園 ■ 保育所 ■ 小学校 ■ 中学校 □ 高等学校 □ 中等教育学校 □ 特別支援学校
- 児童館 ■ 公民館 □ 図書館 ■ PTA □ 子育て・教育支援団体、NPO □ 企業・事業所
- 病院・保健所 □ 早寝早起き朝ごはん運動・家庭教育支援に関する実行委員会・協議会
- 行政（教育委員会） ■ 行政（保健・福祉部局） □ 行政（その他の部局）
- その他（ 地域住民

## 活動の概要

### ◆ 活動の目的・趣旨

・これまで、早寝・早起き・朝ご飯の大切さについては繰り返し指導し、保護者にも積極的に取り組んでいただくよう働きかけてきた。しかし、すべてが家庭での取り組みであるので、その実態や効果について把握しにくいことが課題であった。そこで、家庭での実践を園生活につなぎ、園児や保護者の意識を高めるための方法として、発達段階に応じたカードの取組を推進した。

・眠育の大切さを保護者や地域住民に普及することで、「早寝・早起き・朝ご飯」に対する町民の意識を高め、垂井町に住む子供たちの健康づくりを進めた。

### ◆ 主な活動内容

・『いっばいねるといいきもちカード』（5歳児）『早寝・早起きをしようカード』（3・4歳児）を配付し、各家庭で子供が入眠時刻や睡眠時間帯を記入した。カードは毎日担任に提出し、早寝と子供の素敵な姿を関連づけて、その日のうちにコメントを記して返した。

また、カードの取り組みの結果を集約し、保護者や関係機関に周知した。

・町教育委員会が教員や保護者・地域住民を対象に、睡眠の大切さの理解を深める研修会や講演会を開催した。また、公民館行事等で睡眠と健康との関わりについて講話を実施した。

・小・中学校の授業で継続的に睡眠の大切さを指導した。

### ◆ 活動の成果と今後の展望

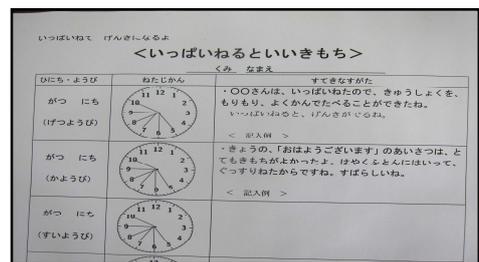
・「早く寝たから僕は大きくなれるよね。」「早起きしたから朝ご飯をいっぱい食べたよ。」と、友だち同士伝え合う姿が増え、子供自身が早寝・早起きの気持ちよさを実感し意識するようになった。

・家庭で早寝・早起きの習慣が定着したことで、朝ご飯の時間が確保でき、朝ご飯をしっかり食べるようになった。また、保護者の気持ちに余裕ができ、ゆったりと子供と関われるようになった。

・今後も、眠育の推進を継続し、園・学校・家庭・地域の連携を図りながら、垂井町の子供たちの健やかな成長につなげていく。



＜5歳児への眠育の指導＞



＜『いっばいねるといいきもちカード』の記入例＞