

令和6年12月吉日

## 第1回子育て講演会のご案内

本園では、幼児期はこころとからだが育まれる時期のため、生活のリズムや食を大切にしています。生活のリズムとしては、ご家庭でも睡眠と食事の時間が軸となり、リズムを考えているのではないのでしょうか。しかし、昨今、日本の子どもは睡眠時間が短い、また就寝時間が遅いなど睡眠についてクローズアップされて話題となります。確かに、本園でも保護者の悩みとして、「なかなか寝てくれない」「睡眠が浅くて夜中に目が覚めてしまう」などの睡眠についてのご相談を受けることがあります。それについては、様々な環境が影響していることが考えられます。「日中の活動量が少ない」「家族が遅くまで起きている」「眠る前に興奮するような出来事があった」「日中疲れすぎてしまった」「お昼寝が長すぎた(夕方まで寝ていた)」など。理由の中には、家族が協力して環境を整えてあげられることもあります。日中の過ごし方に関しては、園や周囲に協力を求めることも必要ですね。

では、そもそもなぜ睡眠が必要なのでしょう。

今回は、「睡眠」について、学びを深めていきたいと思えます。お話しくださるのは、株式会社ワンネスの塩屋清文氏です。塩屋氏は、スポーツを通して睡眠の重要性に気づき、全国の学校などでも講演をされています。

子どもたちの生活のリズムを整えるためにも、「睡眠」について改めて考えてみましょう。

### 記

日 時：令和6年12月20日(金) 10:30～12:00

場 所：潮見幼稚園2階ホール

参加費：無料

託児料：500円（当日払い） ※託児は、12月10日締め切り

ご一緒でも構いません。集中して聴きたい方は託児をご利用ください。

以上

-----  
第1回子育て講演会 申し込み方法

お電話にて以下の内容を伝えていただくか、右記QRコードよりお申し込みください。

※参加申し込み締め切り12月16日(月)／託児申し込み締め切り12月10日(火)



参加者氏名 \_\_\_\_\_

ご連絡先 \_\_\_\_\_ 駐車場の利用 有 ・ 無 \_\_\_\_\_

託児希望の場合

託児 氏名 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳 \_\_\_\_\_ ヶ月