

9月17日（木）「Pokemom Sieep」睡眠啓発資材を活用した読み聞かせ



「眠ることの大切さ」を睡眠応援大使のカビゴンが登場する紙芝居で分かりやすく知らせてくれました。大好きなポケモンのキャラクターが登場する紙芝居に、子どもたちは興味をもち、静かに集中して読み聞かせを聞いていました。

紙芝居の後には、よく眠れるヒントのお話をしっかり聞き、「ぐっすり睡眠クイズ」で今知ったことを答えたり、自分なりに考えて伝えたりしている子が多かったです。



「ぐっすり睡眠クイズ」

Q よく眠るためには？ Q みんなが寝る時間は？



体を動かして遊ぶ！

毎日同じ時間に起きる！

部屋を暗くする。

Q こども園がお休みの日は何時に起きる？

Q 寝る前に気をつけることは？

なんでも食べる！

ジュースよりも、麦茶やお水を飲む！

13時間！

テレビやゲーム、スマホを見ない。

