

午睡（お昼寝）についてのお知らせとお願いです

3歳児（ほし）以上の年齢のお子さんは午睡を無くし、その時間を使って、各々が静かに活動をする時間にあてたいと考えております。

ねらい

- ①ひとりで静かに過ごす時間の中で、自らと向き合い、1日一度は机にむかって集中する習慣を身につける
- ②起床が7時を過ぎ、就寝が21時を過ぎている児については、心身の成長を妨げる恐れがあり、また、就学に向けて、遅刻や居眠り、登校拒否などの心配が起きる可能性も否定はできない。そのため、午睡が早寝の妨げになっているとの見方もあるので、睡眠時間は家庭でしっかりと確保し、早寝早起きを習慣づける。尚、遅寝が習慣づいている児については、早寝よりまず先に、早起きから始め、朝方の生活にし、日中の活動を全力で行えるようにする。

※3歳児以上でも、毎日の午睡が必要なお子さんは個別にできますので、お伝えください。

※0・1歳児（にじ・うみ）は各々の時間に睡眠をとり、2歳児（そら）は14：00～15：00頃に午睡をします。

お願い

体調が悪くなった、どうしても睡眠時間が足りないなどの理由で睡眠をとる場合もありますので、布団を常備しておくで安心です。そのため、月々の布団乾燥消毒料は引き続きお支払いいただくことになります。ご理解のほど、よろしくお願い致します。