

フォニックス マンガをつくらう  
セリフはめこみ例

- 1 「Let's go to the beach!」
- 2 「Hmmm...」
- 3 「Why not?」
- 4 「This is why...sigh.」

いろんなアイデアを  
お待ちしております!

「Hiraku」では、英語・幼児教育の  
最新ニュースやトピックなど皆さまに  
役立つ情報をお届けいたします。

- ・最近気になっていること
- ・取り上げてほしい話題
- ・新しいコンテンツ etc...

皆さまからのご意見・ご要望を  
お待ちしております!

「Hiraku」編集部

TEL : 06-6135-0150

Mail : hiraku@kinderkids.ed.jp

Hirakû

2020年7月発行 Vol.10

次回9月末  
発行予定

株式会社キダーキッズ

TEL : 06-6135-0150

〒530-0033 大阪市北区池田町 3-1

ぶらら天満ビル 2F

www.kinderkids.com

未来をひらく 思いをつたえる

# Hirakû

10



知っておきたい子どもの睡眠の大切さ Hiraku アンケート&プレゼント

Staff Spotlight 英検オンラインレッスン 英検合格者 File 004

Grad Club ニュース



## 知っておきたい子どもの睡眠の大切さ

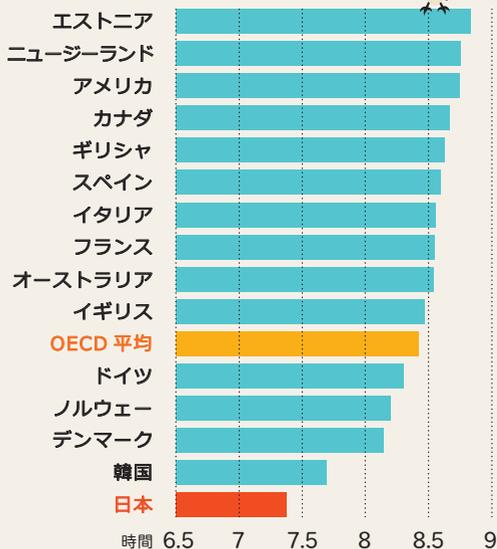
### 日本人は“世界一寝不足”

「不眠大国」と呼ばれることもある日本。2018年にOECD\*などが行った調査によると、日本人の睡眠時間は世界ワースト1位という短さでした。

また、厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査」によれば、働く世代(20～59歳)の約3割が慢性的な睡眠不足に陥っているそうです。

\* OECD … 経済協力開発機構  
国際経済全般について協議することを目的とした国際機関

\* 図表 … 各国の睡眠時間の平均  
OECD「Gender data portal 2018」  
調査年は各国により異なる  
対象年齢は多くの国で生産年齢



日本の睡眠不足は、大人だけではなく、子どもにも蔓延しています。世界17ヵ国・地域で「0～3歳児の総睡眠時間」を調べたデータ(Mindellらの研究論文、2010年発表)によると、日本は11時間37分で最も短く、最長だったニュージーランドより1時間42分も短いそうです。

パンパース赤ちゃん研究所の調査では、日本の乳幼児(0～4歳)の46.8%、実に約半数近くが夜10時以降に就寝していることが明らかになっています。

この傾向は成長しても続き、思春期(中学生)になると平均睡眠時間は7時間台。アメリカと比較すると約30分短く、欧州諸国より約1時間30分も短いという結果でした。



### 睡眠不足がいけないワケ

成長ホルモンが最も分泌されるのが睡眠中です。1日の総量の約70%が眠っている間に分泌されるそうです。睡眠不足は、成長ホルモンが十分に体に行きわたらない上に、ほかにもさまざまな良くない影響を及ぼします。

子どもの場合、眠気をうまく意識することができずに、イライラ・多動・衝動行為などとしてみられることも少なくありません。

集中力の低下

学力の低下

運動量の減少

食生活が乱れる

感情のコントロールが困難になる

ケガをしやすくなる



成長ホルモンは天然の美容液ともいわれます。お肌の状態や、肥満とも深い関係が。子どもといっしょに大人も、良い睡眠をとってキレイ習慣★



### どのくらい寝るのがベストなの？

「子どもは寝ることが仕事」と言われます。さて、どれくらいの睡眠時間が理想なのでしょうか。健全な発育を促すために、まずは、お子さまに必要な睡眠時間をチェックしてみましょう。



\* 図表 … National Sleep Foundation  
2015年1月発表

## 家庭で Let's 眠活!

### 子どもの眠りは大人の眠りを映す鏡

お父さまお母さまの中に、ご自身があまり眠れていないと日々感じていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。大人の理想の睡眠時間は7～9時間。子育て中の方が多く40歳代は、睡眠時間が6時間未満であると答えた割合が、男女ともにほかのどの世代よりも多いという調査結果もありました。

睡眠を含む生活習慣は、家族がどのように過ごしているかによって子どもに影響を与えます。生活が夜型傾向になっているご家庭は、生活リズムの見直しをしていきましょう。

## Family & Sleep

キンダーキッズでは、ロング保育の1歳児(ナーサリー)クラスから、年少児(キンダー1)クラスの7月までお昼寝をします。子どもの1日の推奨睡眠時間はお昼寝も含まれます。決まった時間に午睡をとっておけば、必要な睡眠時間の一部が確保でき、ご家庭での睡眠リズムも整えやすくなります。



保育課 課長 高瀬宏子

### ベテラン保育士に聞く! 寝かせ方のコツ

✓ 寝る1時間前からは  
テレビやスマホを見せず  
子どもの気持ちを落ち着かせる  
安心してリラックスできる絵本の  
読み聞かせもおすすめ!

✓ 寝室をうす暗くする  
子どもは大人より、光の刺激を強く受けるので  
スマホやタブレットの使用には気をつけましょう

✓ 入浴後1時間以内で布団に入る

✓ 寝る時間と起きる時間を規則正しく  
オフの日も同じリズムを維持する

お子さまの  
健やかな成長と  
パパ・ママの  
健康のためにも  
ぜひご家族の睡眠習慣  
について  
考えてみませんか?



# おかげさまで 1st Anniversary Hirakû

未来をひらく 思いをつたえる

2019年に誕生した「Hiraku」が、おかげさまで創刊から1年が経ちました。

この1年、キンダーキッズをもっと身近に感じていただくため「ヒト・モノ・コト」にスポットを当て、保護者の皆さまが「知りたい」「読みたい」と思えるような情報を発信してまいりました。

より充実した誌面づくりを目指すため、アンケートにご協力をお願い申し上げます。

回答期限  
9/7(月)  
18:00まで

- お好きなコーナー
- 興味のあるジャンル
- 最近気になっていること
- 今後取り上げてほしい話題
- 新しいコンテンツ etc.

**Kinder+ Grad+**  
「保護者アンケート」ページ

- PCの場合  
右メニュー
- スマートフォンの場合  
右上メニュー内

こちらのQRコードからも  
お答えいただけます!



## アンケートに答えて GET! プレゼント Angry Apple ランチバック

抽選で  
50名様

アンケートにお答えいただいた方から抽選で50名様に  
Angry Apple がプリントされたオリジナルランチバックを  
プレゼントいたします。  
アンケート締切日 9月7日(月)18:00 までにご入力ください。

プレゼント抽選をご希望の場合は任意記入の「回答者のお名前」を  
必ずご記入ください。



全バックナンバー公開中! /

デジタル版

Hirakû

**Kinder+ Grad+**

Kinder Kids Grad Club 各ウェブサイト Hiraku ページ  
vol.9 (2020年5月)までの全ナンバーはもちろん、  
デジタルでは英語版も発行しております。





Interview

# Takatsuki

## School

高槻校マネージャー  
大久保 絵梨子



# Staff Spotlight



Interview

# Sakai

## School

堺校マネージャー  
杉村 栄利子



堺校はとくに  
キンダーキッズ歴の長い  
ベテランスタッフが多く  
在籍しています!

7つの教室と室内ジム  
屋上園庭があり、意外と  
広い!と驚かれます!

J R高槻駅からほど近く、特に利便性の高い市街地に位置しており、ゆったり子育てされている方にも、お仕事されている方にも幅広いニーズに応えられるよう努めています。

子どもの成長が著しい時期、子育てに対する悩みや想いはご家庭によって本当にさまざま。個性も成長も十人十色の世界で、気づく力、時に見守るといった子育てへの寄り添い方は日々勉強です。

保護者さまと、いつでも率直な意見交換や相談ができる環境を保ち、円滑な保育のために、保護者さまとスタッフの架け橋役として、双方から“とりあえずココに話してみよう”と頼ってもらえる存在でありたいと思っています。スタッフは、国籍や年齢もさまざま個性豊かな顔ぶれです。スタッフルームからはいつも笑い声があふれ、その日の出来事や子どもたちの様子、保育に関する情報交換を活発に行っています。チームワークを大切に、学年の枠を超えてスタッフ



全体で子どもたちをケアすることや、個性や可能性を引き出す“子ども主体の保育”を提供できるよう常に心がけている頼もしいメンバーです。言語習得、集団生活を中心に、あらゆるシーンで見られる子どもたちの可能性は本当に素晴らしく、驚きや発見が毎日刺激を受けています。また、一生懸命作ったクラフトを見せてくれたり、がんばって食べたランチメニューを教えてください…微笑ましいやり取りの中にも成長がみられる毎日です。子どもたちの純粋な個性や、子育ての喜びの瞬間を保護者さまと分かち合えることは、私たちの大きなやりがいです。

堺校は、各最寄駅から徒歩15分の静かな住宅地にあります。園の近くには、昆虫や植物など自然が身近に感じられる公園があり、敷地内にある園庭では、滑り台や砂場遊び、お水遊びで思いっきりエネルギーを発散!室内ジムでも、七夕やハロウィンなど全学年の園児が交流できるお楽しみイベントを用意し、暑い夏の日や雨の日も元気に体を動かしています。園だからこそできる、子どもたちの興味を引き出すアクティビティがいっぱいです。私はキンダーキッズに10年勤めています。働き初めの頃に卒園したお子さまのごきょうだいが、そのあと入園されたことがありました。卒園してからずいぶん経った後のことで、時代も進みさまざまな選択肢が増えた中でも、もう一度キンダーキッズを選んでくれたことをとても嬉しく思いました。卒園したお子さまの英語力をみて、「キンダーキッズを選んだら英語力は間違いない!」「いろいろなことができるようになってる!」そう保護者さまが仰ってくださったことが、とても印象に残っています。

英語力を伸ばすだけでなく、スタッフは保育のプロとして、子どもの成長段階に合わせた保育を行っています。「クラス担任だけでなく、全スタッフで全園児を見守る」をモットーに、子どもたちが卒園後、小学校



へ行っても、自分らしく力を発揮できるよう、スタッフみんなで子どもたちの心の成長を促しています。ママさん保育士が多い堺校では、保護者さまの立場になり、寄り添おうとする気持ちがあらゆる場面で見られます。ママさん保育士を中心に、スタッフ全員がその意識を持って活躍できる体制づくりを促し、皆さまに、どんな時も安心して通っていただける園づくりを目指しています。



HP



Facebook



大阪府高槻市天神町1丁目  
1-1



HP



Facebook



大阪府堺市北区長曾根町  
1633-1



# 英検クラス

## オンライン レッスン



「英検クラス」で、オンラインレッスンを新たに開設しました！  
初めてオンラインを導入した第1期レッスンが終わる頃には、オンラインならではの良さが拡がり始め、第2期募集では、1期より3倍近くのお申込みがあり満員となりました。次回、秋に実施する予定ですので、ぜひご検討ください。  
ご質問・お問合せは、キンダーキッズ 英語検定課【06-6135-0140】へ！

最新情報は  
会員制サイト  
「Kinder+」  
「Grad+」をチェック！



### 5つの特徴

#### 01 お家にいながら安心して受講できる

各校の教室レッスンと同じ週に、同じカリキュラムで学習します。感染症予防において安心・安全の確保を最優先にしながら、教室レッスンと比べても遜色なく学習を続けられます。

#### 02 教室への送り迎え不要で、都合の良い曜日・時間が選べる

実施例(2020年度第2期日程)

G...グループブレン

M...マンツーマンレッスン

月水 4級G 16:00~17:00 3級G 17:15~18:15 準2級G 18:30~19:30  
金 M 16:00~17:00 M 17:00~18:00 M 18:00~19:00

#### 03 苦手問題のレッスンのみをチョイスして無駄なく受講できる

\*3回から

“苦手な大問は一度やっただけでは心配” “もう一度解き方を確認したい” という場合  
同じ大問のレッスンを2回選ぶこともできます。

#### 04 マンツーマンとグループの選べる受講スタイル

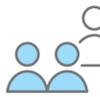
お子さまの性格や年齢に適した受講スタイルを選ぶことができます。学習のエッセンスを抽出し  
受講スタイルに応じてレッスン時間を設定しています。どちらの受講スタイルも集中して学習できます。



マンツーマン

30分

個人のペースにあわせて  
レッスンをしてもらえます！



グループ

60分

ほかのメンバーがいることで参加意欲がわく！  
学習の幅も広がる！

同じ受講生の発言がヒントになり  
自力で回答を引き出せた  
事例がよくありました！

\* キンダーキッズ・グラッドクラブの在籍生が受講できます  
\* レッスン中、万が一パソコンやネットワークトラブルが発生したときのために、レッスンの動向を保護者の方に確認いただきます

\* 4級・3級・準2級が対象です  
\* 毎レッスン、最後の5分で保護者フィードバックを行います  
\* オンラインレッスンではリスニングテスト対策はありません



Entrant

英検合格者 File004

M.O ちゃん

所属スクール	茨木彩都校	受験時のクラス	k3
受験年月	2020年1月(2019年度第3回)		
合格級	準2級		
勉強法			
受験日から逆算して学習計画を組み、どんな日でもほんの少しの時間でも、英検の時間を作り毎日少しずつ過去問題や予想問題に取り組んだ。			

問題文の意味を分けるためにがんばったこと	家族のサポート
どんな内容が書かれているか大まかなイメージを持つと予想がつくこともあるので完璧に分かるうとせず柔軟に考えるようにした。知らない単語があれば、前後から予測することや、消去法で回答する方法など困った時の対処法も繰り返しながら勉強した。	子どもが自信をもって取り組めるよう得意な問題から始め、気持ちを上げてから苦手な問題へ進めた。社会情勢・動向をみる中で、試験でも扱われそうな話題があれば子どものために分かりやすくてした説明をノートに書きまとめていた。

単語	勉強法	キンダーキッズのココが良かった！
問題を解いていて、よく出てくる単語は覚えた単語と覚えていない単語に振り分け、優先して覚えるようにした。		先生が日常で使う表現や単語が準2級でも役立った。キンダーキッズに通っているだけで身につけていたことが多く、サポートする親としては助かった！

長文	克服法	お友だちへのアドバイス
長文は、段落ごとに印をつけるだけで視覚的に分かりやすくなり設問に関係する部分が探しやすく解くスピードが上がった。		ジャーナルの宿題は、さまざまな表現が使える場で、試験でも、自らの考えを整理し、自分の言葉・文で表現する場面で役に立ちました。“Show&Tell”も面接に活かせます！

\*準会場(圏内)受験者合格結果データより

### Our overall results

### Kinder Kids

受験日	2020年1月(2019年度第3回)	対象クラス	K3
3級合格率	88%	準2級合格率	1/8名

英検3級は中学校中級~卒業程度レベル



小学校入試英検に強い  
2019年度(英語検定)

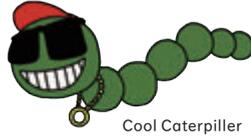
アンケートモニター提供元:ゼネラルリサーチ 調査期間:2019年2月22日~25日 調査方法:インターネット調査  
調査概要:プリスクール(英語保育園)10社を対象にしたサイト比較イメージ調査 調査対象:全国20代~50代の親1048名



Grumpy Ghost

## フォニックス マンガをつくろう

親子で、4コマ漫画のコミカルな世界を英語で楽しもう！  
今回登場するキャラクターは、ちょっぴりわがままで甘えん坊さんな、何となく放っておけないゴーストちゃんと、絵や音楽のセンスがあり何でもクールにこなすキャタピラーくんです。  
さて、ふたりはどんな会話をしているかな？  
下の3つのセリフから選んで漫画を完成させてね。



Cool Caterpillar

## 『 This is why... : これだから ... 』

2

1

3

4

「Hmm...」  
「Let's go to the beach!」  
「This is why... sigh.」  
「Why not?」 セリフはめこみ例は裏表紙へ



## Grad Club News

### グラッドクラブニュース



2ヶ月遅れのスタートで、6月よりGrad Clubの今年度レッスンが開始されました。子どもたちの賑やかな声各校に戻ってきています。スクールの中でも、ひときわ賑やかなのが土曜日の天王寺夕陽丘校。G1からG6まで約200名の子どもたちが、サタデークラスを受講しています。ほとんどの子どもたちが、朝から夕方までのフルレッスンの受講者、ランチタイムに、先生やお友達と食べるランチは楽しくて、美味しい！

午後のレッスンのモチベーションアップにつながればとの思いで「キッズ食堂 - Kids Dining」をオープンしました！

天王寺  
夕陽丘校に

土曜日は Kids Dining でランチ

ワンコインで  
ボリュームたっぷり

# サタデークラス受講者のカフェがオープン!

たまにはお魚も食べよう  
Udon Noodles  
Fish Plate

和風  
メニュー

定番  
メニュー

みんな大好き! カレーに唐揚げ

メニューは子ども達や先生の意見を取り入れて  
ブラッシュアップしています。



サラダ



野菜も食べよう!  
プチデザートも

副菜もついているよ



Grad Club  
Creating bilingual young adults

※ダイニングの利用は入れ替わり制