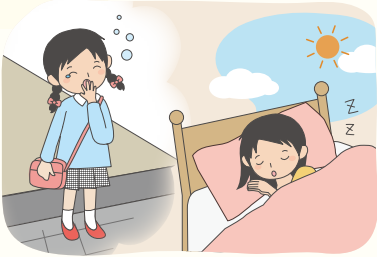


# 早寝・早起きできていますか？

子供中心の生活習慣に



幼稚園に通っているそらちゃん。登園時刻に間に合うかどうかの、ぎりぎりの時刻にならないと起きません。

お母さん：「そらちゃん、起きて。早く着替えて。ご飯も食べて。」

お父さん：「いいじゃないか。少し遅れても。」

このところ、残業で帰りが遅い大好きなパパの帰りを寝ないで待っているから、なかなか起きられないようです。

お母さん：「早く寝かせたいんだけど、どうしても待ってるというのよ。」

お父さん：「仕方がないじゃないか。そらが待っていてくれるとうれしいし！」

何とか登園時刻に間に合ったそらちゃん。でも、幼稚園でも元気がありませんでした。

① あなたの家でも、似たようなことはありますか？

はい     いいえ

② そらちゃんが早く起きるようになるには、どうすればよいでしょう？

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

③ 早寝早起きで、工夫すればよいことを考えてみましょう。

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_

● \_\_\_\_\_