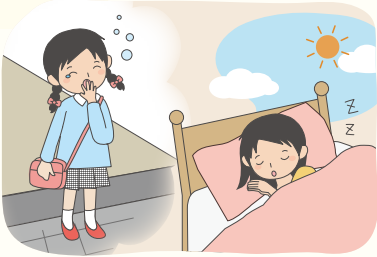


早寝・早起きできていますか？

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お父さん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。

- ● _____
● _____
● _____