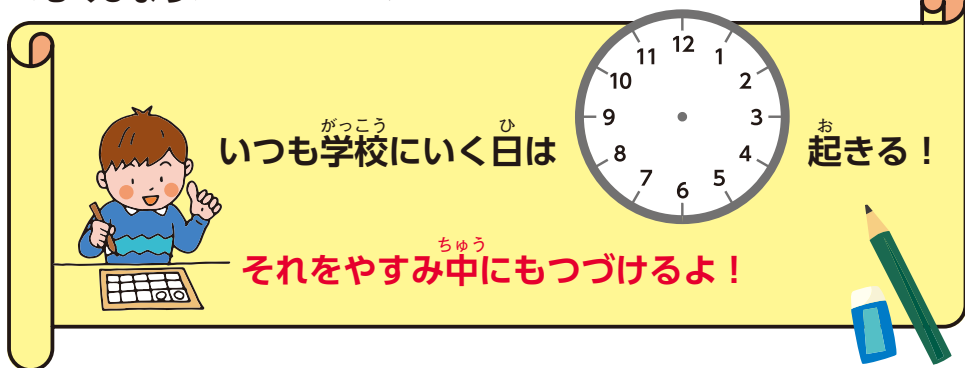


いつもとおなじじこくおに起きてみよう！

<もくひょう> おきるじこくをかいてね



もくひょうがまもれたら、「生活せいかつとからだのきろく表ひょう」に「まる」をつけよう。
「まる」が3つつづいたら、おうちの人ひとから大きな花まるおおはなをもらおう！

保護者用

カーテンを開けて朝の光を浴びさせましょう。
学校に行く日と同じ時間帯に起こしましょう。

朝の光によって交感神経が動き始め、体温が上昇し、目覚めやすくなります。

起こすときは楽しくじゃれあい、五感を刺激してみましょう。

<例>お子さんの体をさすったり、くすぐったりする。抱っこ。体操。音楽を聞かせる。



いつも同じ時刻に声をかけてあげてください。
すぐ起きなくても叱らないことです。

決まった時刻になれば、必ず起きることを体が覚えていくようになります。北風より太陽です。



家族に協力者を見つけましょう（1人で変化を起こすのは大変ですよ）。

