

スッキリ・パッチリー^{ひとりお}一人で起きるコツ！

●そのうらわざは、いろいろあるけれど・・・



あそびやうんどうを
する。



ねるまえにテレビや
ゲームはやらない。



よるにおやつは
たべない。



はやめにねる

このなかのこともいいし、このほかのこともいいので、自分^{じぶん}がため^{せいこう}してみ^{せいこう}て成功^{せいこう}したことがあったらかいてみよう。

それは（ ）です。

やす^{やす}休み^{やす}あけに、せんせい^{せんせい}におしえてね

保護者用

～寝る前に子供とコミュニケーション こころも体もぐっすり～

脳に強い刺激を与えて眠気を妨げるものは、お子さんが寝付きにくい状態をつくりまします。お子さんがスムーズに寝付けるよう工夫しましょう。

<眠りを妨げるもの>

- 画面から出る強い光（ブルーライト）
テレビ、パソコン、スマートフォン、ゲーム機等
- 大きな音（耳障りな音）
- 嫌な出来事
- 寒さや疲れ

<眠りを誘うもの>

- 本の読み聞かせ
- 軽い運動（ストレッチ等）
- 静かな環境
- 静かなメロディー（オルゴール等）
- 楽しい出来事



寝る前は部屋を少し暗くして、「今日楽しかったこと」「がんばったこと」を親子で報告し合い、褒め合う時間にするのもいいですね。