

## 朝の準備をスムーズに行うために

朝の時間は、1日を気持ちよく始めるために大切です。子どもと一緒に朝行うことを確認して、家族みんなが気持ちよく出かけられるようにしましょう。

おやこで いっしょに  
やることを かくにん!

☐ かおを  
あらう

☐ かみのけを  
とがす

☐ ようぶくを  
きがえる

☐ あさごはんを  
たべる



☐ はを  
みがく

☐ トイレに  
いく

☐ ハンカチ\*と  
ティッシュ  
ペーパーを  
もつ

☐ くつをはく  
(かかとは ふまないよ)



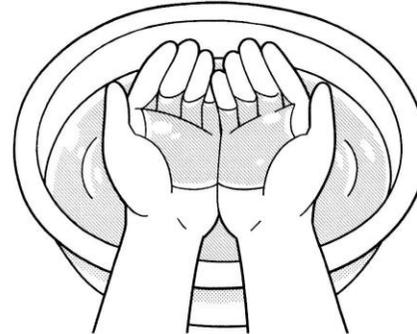
けんこうくまちゃん

でかける まえには かがみを みて  
みなりを ととのえてね!

## 顔を洗って、しっかり目覚めよう!

顔を洗うと水の冷たさなどがよい刺激となって、目が覚めやすくなります。どうすれば上手に洗えるのかを子どもに伝えておきましょう。

### ポイント1



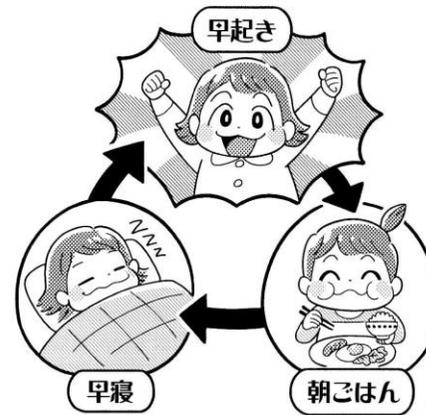
隙間が出ないように指をそろえて両手を合わせ、器の形をつくり、そこに水をすくいます。

### ポイント2



手を「器の形」のまま、あまり高く持ち上げずに、顔の方を近づけて、洗います。

## 早起き早寝朝ごはん 生活リズムをととのえましょう



朝に余裕がなくなる理由の一つに、子どもがなかなか起きないことがあげられます。自然に目覚められないのは、睡眠時間が足りていないことが考えられます。十分な睡眠を得るには、早起き早寝をして睡眠時間を確保することが大切です。また、幼児期は生活習慣を確立する大切な時期です。おとなも幼児の生活に合わせるために、例えば夕食の下準備は休日や朝のうちにやっておくなどの工夫をして、寝る時間が遅くならないようにしましょう。