

親子で一緒に！早寝早起き



イラスト/はる華

保護者の声

- 寝る前に読み聞かせの時間をつくったり、照明の色や明るさを変えたりして、眠りやすくなる工夫をしました。
- 自分も早寝早起きが身に付いて、一日が有効活用できるようになりました。
- 親子で一緒に取り組むことは、就寝時間だけでなく、挨拶や整理整頓など基本的な生活習慣の定着でも大切なことだと気付くきっかけになりました。

Point!

- ・大人の生活パターンに合わせた無理な生活をさせないように注意していますか？
- ・生活スケジュールの合わせやすさにも個人差があります。違うスケジュールに合わせるのに時間がかかるお子さんは、早めの取り組みがおすすめです。

(子育てアドバイスブック「ひよこ」P6、「クローバー」P17)



【問合せ先】
茨城県教育庁総務企画部生涯学習課
就学前教育・家庭教育推進室
TEL 029-301-5132