

ナイトキッズ

よ ふ あさ ね ぼう
夜更かしの朝寝坊。

よる
だから夜はおめめぱっちり。

はや
テレビにゲーム、早く
ね
寝てなんてられない!



6 よる ね じ ごと き
夜、寝る時刻を決めてい
ない。

はい いいえ

7 くら こわ
暗いと怖いので、電気を
つけて寝る。

はい いいえ

8 よる おそ か ぞく き たく
夜遅くても、家族の帰宅
を待って、ふれあいの時
間をもつようにしている。

はい いいえ

9 きゅうじつ か ぞく あさ ね ぼう
休日は、家族で朝寝坊を
して、のんびり過ごすこ
とが多い。

はい いいえ

1、2に「はい」があったら…

2、3ページの「早起き・早寝が大切なのはどうしてなのでしょう？」を読んで、早起き・早寝の大切さをもう一度見直してみましょう。

3～7に「はい」があったら…

4～7ページの「生活リズム改善作戦」、9ページの「朝ごはんは正しい生活リズムのキーワード」へ。生活リズムの改善方法がもりだくさん！身近なことから少しずつ取り組んで、デイキッズを目指しましょう。

8、9に「はい」があったら…

え、何がいけないの？生活リズムの思わぬ落とし穴…。12、13ページの「Q&A」で、すっきり疑問解決！大人もいっしょに生活リズムを整えましょう。

全部「いいえ」だったら…

りっぱなデイキッズですね！さらにすてきな新1年生デイキッズを目指して、10、11ページの「入学までに身につけたい8つの生活習慣」へ。