

「夏休み 生活リズムチェックツール」で チェックしましょう



夏休み 生活リズムチェックカレンダー

生活リズムチェックブック (保育園用)

ラジオ体操カード

ご家庭や地域で楽しく取り組んでいただくための教材として作成しました。

それぞれのツールと一緒に、「デイキッズ・ナイトキッズ」のシールシートもお配りしています。ご家庭で、毎日の睡眠や朝ごはん、ラジオ体操などの目標を決めて、できたら、シールをはりましょう。

シールがなくなったら、色をぬったり、好きなシールをはってください。

「今日はどうだったかな?」と確認しながらシールをはることが、お子さんにとって早起き・早寝などの励みになれば幸いです。

さあ、夏休みも早起き・早寝・朝ごはん、元気なデイキッズをめざしましょう!

※詳しい使い方は、それぞれのツールの使い方のページを読んでください。



デイキッズ

早起き・早寝でいつも元気いっぱい!
もちろん、朝ごはんもきちんと食べています。



ナイトキッズ

夜更かしの朝寝坊。だから夜はおめめぼっちり。
テレビにゲーム、早く寝てなんていられない!

Contents

はじめに — P2

早起き・早寝が大切なのはどうして? — P4

「朝ごはん」は脳とからだの目覚まし時計 — P8

このリズムが大切です — P10

生活リズム改善作戦 — P12

こんな工夫で手軽に手早く「朝ごはん」 — P14

簡単レシピでチャレンジ「朝ごはん」 — P15