

# ぐっすりねむって すっきりおきよう

- ◎昨日は何時に寝ましたか？
- ◎今朝は1人で起きられましたか？  
朝起きたときの気分はどうでしたか？
- ◎早く寝て、ぐっすり眠れると、すっきり早起きできて、朝から元気に過ごせますよ。



## (保護者向け)

- ・ すっきりと起きるためには、10時間前後の睡眠が必要だと言われています。
- ・ 睡眠不足は脳の発達にとって大敵です。  
(子どもは眠っている間に記憶や学習に必要な脳の情報網を作ります。)
- ・ 寝る前の安心感が深い眠りにつながります。絵本を一緒に読むなど、ほっと安心できるふれあいの時間をもちましょう。
- ・ 出かける1時間前には起きるようにしましょう。  
(出かける予定がなくても、7時頃には起きましょう)
- ・ 「おはよう」と一緒にカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、体内時計がリセットされます。