



ぐっすりねむる

「ぐっすりねむる」ことは、体や心の成長に欠かせないものであると同時に、体の疲れをとり、気分をリフレッシュさせ、脳の働きを守り、高めてくれます。

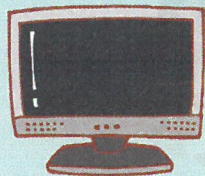
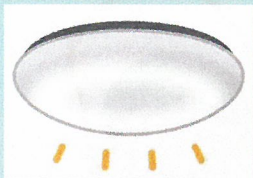
幼稚園生活をスムーズにスタートするために、朝7時までには起きて、夜9時までに寝ましょう。

夜、明るい光を浴び続けていると、睡眠不足になります。睡眠が足りないと、朝、出かけるときにぐずったり、日中も機嫌よく過ごせなかったりすることがあります。



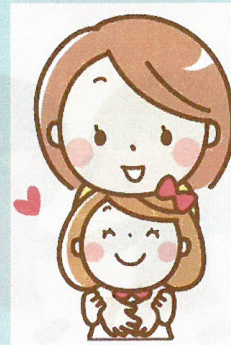
やってみよう!

あかりやテレビを消そう!



OFF

寝る前に、親子のふれあいタイム!



「おはよう」と一緒にカーテンを開けよう!

