

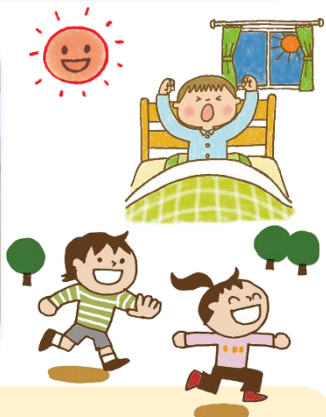


保健通信

第15号

早寝早起き
パネルシアター
～くじら列車に乗ろう～

- 目標**
- ・生活リズムを整え、健全な生活ができる
- ねらい**
- ・早寝早起きの習慣を身につける



パネルシアター「くじら列車に乗ろう」

夜9時に眠った「ちこちゃん」は、くじら列車が迎えに来て夜の街を走って行きます…真夜中駅では、体が大きく元気になるための大きなプレゼント📺をもらいました。終点の朝の駅で目を覚ますとスッキリ元気いっぱいです。

夜遅くまでテレビを見ていて10時過ぎに眠った「ひろ君」は、くじら列車には乗れず、ふにやふにやくらげ列車のお迎えです。真夜中駅では小さなプレゼントしかもらえませんでした。朝の駅に着いてもまだ眠くて頭がぼーっとして体がふにやふにやです…。

さて、みなさんは、ちこちゃん、ひろ君、どちらになりたいですか？

パネルシアターの後、うさぎ組さんのみんなより「9時に寝る～」「7時に起きる～」「朝ごはん食べる～」「お菓子も食べる～」(笑)「たくさん遊ぶ～」と元気な声飛び交いました。今夜早寝したら、くじら列車が迎えに来て大きなプレゼント📺がもらえるかもしれませんね…。夜早く寝ることで、子どもの心とからだの成長に欠かせないホルモンが活発に分泌され、早起きして朝の光を浴びることで体内時計がリセットされ、心身が健康になります。

Let's do it 早寝早起き!

看護師より