

はじめに ～保護者の方へ

このカレンダー☆ブックは、保育園や幼稚園の先生たちとも協力しながら、ご家庭で生活リズムを見直していただくために作成しました。5週間分のチェックカレンダーです。園のお友達などと一緒に、シールを貼って楽しみながら活用していただければ幸いです。

「早起き・早寝が大切なのは分かっているけれど、仕事で遅くなると子供と過ごす時間も遅くなってしまうし、忙しい朝はそろって食事などとても無理・・・。」そうですね、家庭によっていろいろな事情があって大変だと思います。でも、子供の成長にとって、生活リズムを整えるのは本当に大切なこと。少しずつでも、できることから実行してみてください。

別冊の「早起き・早寝&朝ごはん保護者向けミニパンフレット」に、「早起き・早寝・朝ごはん」が大切な理由が書かれています。このカレンダーを使う前に、どうぞお読みください。

このカレンダー☆ブックの使い方

毎日の様子を記録しましょう。「起きる時刻」「寝る時刻」の欄にはもくひょう時刻を決めて書き、「目標」の欄には、家族で決めた生活習慣についての目標を書きます。できたら別紙の「できたねシール」を貼りましょう。

※シールがなくなったら色をぬったり好きなシールを貼ったりしてください。

できた日には
「できたねシール」
をはります



「できたねシール」
をつかってね!

おきるじこくを
きめて
かきましょう

ねるじこくを
きめてかま
しょう

せいかつリズムチェックカレンダー

	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24	7/25
	どようび	にちようび	うみのひ げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
おきる じこく						7じ	
あさ ごはん							
ねる じこく					9じ		
もく ひょう							

できなかった日
にはじっさいに
おきた (ねた)
じこくをかいて
おきます

	6	30	ふん	あさ ごはん	あさごはんを まいにちたべる
おきる じこく	におきる				
ねる じこく	8	30	ふん	もく ひょう	あさ しんぶんを とりにいく
	にねる				

かぞくでできた
もくひょうを
かきましょう