

B-1

生活のリズムは「早寝・早起き」から

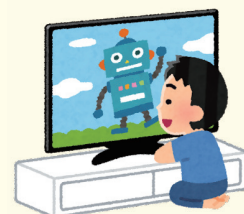
エピソードを読んで、思いや考えを伝え合いましょう。

エピソード

<子育て悩み相談への投稿 | 児の母親 ヨウコ>

小学2年生になる息子は、お気に入りのアニメやネット動画を見るのが大好きで、毎日夜遅くまで見えています。私も仕事から帰るのが遅く、気が付けば、ズルズルと夜更かししてしまうことが…。最近では、息子は朝も起きられなくなり、遅刻することが多くなっています。

きちんと眠れていないと、いろんなところに影響が出てくるような気がして、とても不安です。生活のリズムを整えるためには、どうしたらよいでしょうか。



ヨウコさんが不安に感じていることは、どんなことだと思いますか？



睡眠と生活リズムについて、考えたことを話し合いましょう。

子どもの睡眠の質と量を確保し、生活リズムを整えるためには、どんな手立てが考えられますか？



気付いたことや感想を書きましょう。

