



**親子でいっしょに**

**お日さまに「おはよう」**

**今のこの時期、おうちにいることが多くなり、**

**お子さんが朝起きられない、眠るのが**

**遅くなっている、お昼寝しない…など、**

**困っていませんか？**

**大人も、今までの生活とは異なる毎日で、**

**気づかないうちに心身ともにストレスがかり、**

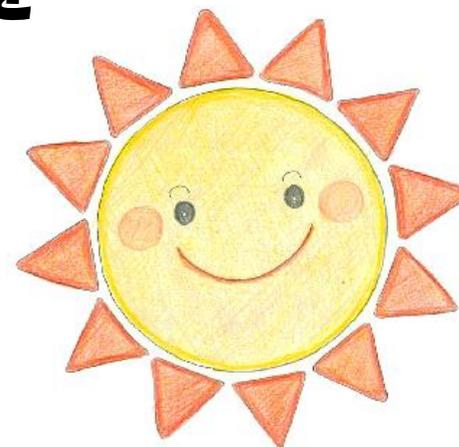
**眠りのリズムが乱れがちかもしれませんね。**



**早起きは、眠りのリズムを  
整える第一歩です。**

**朝起きたら、カーテンを開けて**

**日の光を浴びましょう。**



**光を見ることで目覚めがよくなります。**

**外に出る機会が減っている今、日の光を浴びる  
ことは、お子さんにも大人にも大切なことです。**

**日の光とともに、「おはよう」とお子さんに  
声をかけてあげましょう。**

いつも笑顔で声をかけられなくても大丈夫。

優しく穏やかなトーン、明るく元気なトーン、  
また、リズムやテンポを変えてみたり…

「おはよう」にアレンジを加えて

楽しむこともできますよ。

**「日の光、おはよう、笑顔」**

できることから一日をスタートしてみましよう。

