

夏休み生活リズム 5つの「カギ」

5つのカギを集めて
ゴールをめざそう

スタート

①「あさ」の
カギはどっち？

- A 時間を気にせず寝る
- B 学校に行く日と
同じ時間に起きる

カギをゲット!

②「あさごはん」の
カギはどっち？

- A しっかり食べてエネルギー補給
- B 食欲がないので食べない

つかれがとれない...

▶ ④にもどる

カギをゲット!

③「うんどう」の
カギはどっち？

- A 外に出て元気に遊ぶ
- B すずしい部屋で遊んで
外に出ない

パワーが出ない!

▶ ②にもどる

もうこんな時間!

▶ スタートにもどる

おの
眠れない...

▶ ⑤にもどる

④「お風呂」の
カギはどっち？

- A ぬるめの湯船にゆっくりつかる
- B シャワーだけですませる

⑤「よる」の
カギはどっち？

- A 遅くまでテレビをみる
- B テレビを消して早く寝る

からだ
体がだるいなあ

▶ ③にもどる

ゴール

これで
夏休みの生活リズムは
ばっちりだね!