

## III-1 早ね早おき朝ごはん で 元気アップ大作戦!

### 【エピソード(1)】 大きなあくび ウトウトパワー

まさお君は、小学校2年生。最近、朝の目覚めが悪いようです。家の人に毎朝、「まさお、早く起きないと学校に遅れるよ。」とされています。まさお君は、とっても眠そうで、あくびばかりしています。目をこすりながら食事に、着替え。急いで、家を飛び出していきました。学校でも、まさお君は元気がありません。午前中の授業から、「あ～あ」と大きな口をあけてあくびばかり。ときどき、ウトウトしている様子。



#### ワーク1 『気付きましょう 子どもの生活』

- エピソード(1)を読んで、あなたのお子さんの朝の様子を思い出してみましょう。気付いたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは・・・

- なぜ、まさお君は、朝、目覚めが悪いのか、午前中の授業からあくびをしたりウトウトしたりしてしまうのか、原因を考えてみましょう。そして、気付いたことを皆さんで意見交換しましょう。

気付いたことは・・・

## 【エピソード(2)】 起こさないでね お願いだから・・・

あきこさんは小学校5年生。21時までには寝るようにしています。いつものように21時までに布団に入って、ぐっすり。仕事を終えて、家の人帰ってきました。時刻は、23時。あきこさんの寝顔を見た家の方は、寝顔の可愛さに「帰ってきたよ、起きて。」あきこさんは、起こされて眠そうです。そして、家の方は続けて言います。「今から遊んであげる。テレビゲームしよう！」あきこさんは、無理やり起こされて、家の人といっしょにテレビゲーム。ふたたび眠りについたら、0時をまわっていました。



### ワーク2 『守りましょう 子どもの時間』

- エピソード(2)を読んで、何が問題と考えられますか？もし、この家族にアドバイスするとしたら？また、子どもの基本的な生活習慣を確立するために、保護者自身の行動や生活の仕方について話し合ってみましょう。

#### アドバイス



### ワーク3 『チェック！チャレンジ！チェンジ！』

- 子どもさんの生活リズムを維持・改善するために、ご家庭で取り組みたいことを、次の項目から三つ選んで、( ) にチェックを入れましょう。  
どの項目をなぜ選んだのか、皆さんで意見交換してみましょう。

- ( ) 登校・出勤前の準備に余裕ができるくらいに早起きする。
- ( ) 起床したら、窓やカーテンを開けて日光を浴びる。
- ( ) 毎朝、きちんと朝食はとるようにする。
- ( ) 毎日、適度な軽い運動を取り入れる。
- ( ) 夜にテレビを見る時間、ゲームをする時間を短くする。
- ( ) 夜間に、人工的な照明が強い場所（コンビニやスーパーなど）に子どもを連れて行かない。
- ( ) 昼間にあくびが出たり、居眠りしたりしないで生活できるような時刻に就寝する。夜更かしをしない。
- ( ) その他 ( )



### ふりかえり 『きっと、元気、やる気、笑顔が待っている』

- このプログラムの中で、感じたことや考えたことで、あなたにとって最も重要であると思う点を一つだけ書き出しましょう。