

# 健康教育教材紹介

## ～生活リズム編～

**指導のポイント** 年齢に合わせて各項目の説明をします

①自分で起きましょう

日光を浴びるとセロトニンが分泌され脳やからだが目覚めます

②顔を洗うと気持ちがすっきりします

③自分で保育園に行く時の洋服に着替えましょう

④保育園に持っていくものがカバンの中に入っているか確認しましょう

⑤朝ごはんを食べると脳やお腹のはたらきが高まります

### 教材例

朝、自然に自分で起きられると良いです。  
大人に起こされたり、目覚まして起きたときは睡眠が足りていません。  
もう少し早く寝るようにしましょう。

### 生活リズムパネル



①



②



③



④



⑤

⑤の後に「排便」に関するお話へと続ける場合は、「朝の排便習慣編」をご覧ください。