



早起き習慣!

すっきり起きる為の 15分前の行動!!



おはよう!と起こしてもなかなかスムーズに起きられない朝…。子どもの目覚めには、覚醒を徐々に上げていくことが大切です! その為には・・

起きてほしい時間の15分前から!

ここがポイントです! 保育園でも実践していることもあります! ぜひ取り入れてみてくださいね♪

カーテンを開ける!

日光の明るさを取り入れて!
保育園でもよくやっています♪

風通しを良くする!

頬にほんのり風が当たると
気持ち良いですね!

美味しいご飯の におい!

キッチンから聞こえてくる
調理の音も、素敵な
目覚めのBGM♪

足のふとんを そっととめくる!

足の温度を少し下げます!
足に冷たいタオルをあてるのも
暑い夏はおすすめです!
保育園でもよくやっています♪

