

# さあ、カレンダーチェックをして家族みんなで健康に！

もういくつ寝ると〜♪ お正月の前にはクリスマスやもちつきもあります。

ご家庭でもここ一番の楽しいひとときを過ごすのがな？ どうぞ予定通りのイベントができませんように、そのためには、今から生活にメリハリを付けていきましょう。大人と違い子どもは、体調の善し悪しが機嫌にも大きくつながってまいりますね。

ニコニコの顔で楽しめるといいですね。



## あうちの方の声 紹介！

### 子ども&家庭の様子

★平日はいつも延長のおむかえの後、怒涛の2時間をすごし、寝るのは9時と決めてるので、しっかりすごせます。逆に土・日などの休日はゆっくり時間をすごし、夜は平日よりも早く寝ます。実は、いつも眠たいのをガマンしているんだと分かります。けど平日は目標の時間がいっぱいばいなので、このリズムをくずさないようにしていきたいものです。

★今回は自分で目標を決め、きちんと守ることができました。1個だけ「X」になったのが本人の中でくやしかったみたいです。★このカレンダーがあることで、テキパキ行動をするようになった。★目標を達成することは難しいですが、親子で目的をもって取り組めることはすごくよかったです。★毎日おフロのそうじをがんばってくれて、とても助かるようになりました。★食事の仕度（お皿やはしをくばったり）もしてくれました。ままごとが好きなので本物で手伝えるのがうれしいようです。

### 工夫しました！

★朝めっきり寒くなってきて目が覚めたもののなかなか布団から出てこず、ぐずぐずしている始末…。パパがそれを見かねて、朝起きたら子どもたちと一緒にちょっとした体操（その場でジャンプしたり、体をさすってあたたかくしたり）をしてくれるようになり、起きてから着替えるまでの動作がスムーズにいくようになりました。★7時過ぎても起こさずにいたのですが、今回7時に起こすようにしました。朝が余裕を持って過ごせ、保育園へも早く行くことができ、とても楽でした。今度は自分の力で7時に起きられるようにステップアップさせたいです。★寒くなってきかせいか、朝フトンから出ず、しあわせ顔でいつまでもぬくぬくしたがりです。ある朝、大音量で戦隊ヒーローソングをかけたら、テンションUPで起きてきました（笑）

### どんな生活目標にしている？

★うちに帰ったら手洗い・うがいをする ★くつをそろえる ★保育園のしたくを自分でする ★自分で着替えをする★お手伝いをする ★自分からあいさつをする ★おもちゃの片付けをする ★ごはんを残さず食べる ★ごはんの間はテレビを消す★よく噛んで食べる ★トイレでうんち(オシッコ)をする などなど、なかには「ねこの世話をする」「妹となかよく遊ぶ」なんてかわいいものもありました。子どもさんと一緒に考えて決めたりする方も多くいて、とってもほほえましいです。今月の参考にしてみてくださいね。

### 反省&困った！

★朝、早く起きる事ができません。何か良いアイデアがあれば、教えてほしいです。  
★9:30に寝ることが難しいです。夕飯の後は「テレビを見ない、ゲームをしない」ルールを作っているのですが、どうしてもテレビを見てしまいお風呂が遅くなってしまいます。★お休みの前はどうしても寝るのが遅くなり、リズムをくずしがち。毎日9:00には布団に入るを新たな目標にしてみたいです。★夜は、親が寝なければ子どもは寝ませんね。私が早く寝れば、8:30でも子どもも横で寝てました。でも、親がどんなに早く起きても、子どもが早起きしないのはなぜでしょう…？



# 12がつ はやおきはやねカレンダー



## あか

くみ なまえ

		16 にち	17 げつ	18 か	19 すい	20 もく	21 きん	22 ど
①	7:00 おはよう☀️							
②	あさごはん 🍲 たべたかな?							
③	(あさ) うんち でたかな?💧							
④	8:45🚰 ほいくえん							
⑤	はみがき 😊できた?							
⑥	9:30 おやすみ☆							
⑦	あうちの もくひょう							
⑧	クラスの もくひょう							
⑨	つめは👉 みじかい?							

\*できたら○、できなければ×をすなおに書いていきましょうね(^\_^)v  
そして月曜日に保育園までもってきてください。

### 【⑦あうちのもくひょう】

★生活に関することなら何でもご家庭でできることを考えて決めて下さい。

## そとからかえったら、てをあらう

### 【⑧あかぐみのもくひょう】

★クラスみんなで決めました。目標に向かって頑張ろう！ 保育園でも毎日話題にして、応援します！

※みなさんからの提案で、項目が増えましたが、無理のないように書き換えたりして楽しくすすめて下さい。

シールを貼る方も、たくさんなので、どこかの項目だけシールにすると決めて下さいね。

※他の週もやりたい！という方は、コピーして使ったり、オリジナルを作ってみても良いかも！?