

ぐっすり眠ろう おやすみチェック!

指さし
かくにん
確認!

★ お風呂につかろう!

★ 歯磨きをしよう!

★ パジャマに着替えよう!

★ おやすみダンスをやろう!

★ スマホやゲームは寝る1時間前まで

★ 部屋を暗くしよう!

★ 「おやすみなさい」を言おう!

朝起きたら、Let's おはようダンス!

