



9

8

7

6

5

4

3

2

1

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

さま
お月様に
おやすみのあいさつ!

寝る時間 :



おど
ダンスを踊ったら
ぬ
数字を塗ろう!

月 Let'sスタート

2

さま
起きてすぐお日様に
おはようのあいさつ!

おきる時間 :



おやすみダンス ★ おはようダンス

ぐっすり眠ろう

ダンスの後は、
のんびりモードに!



5

ふろ
お風呂に入って
パジャマに
きかえ
着替えよう!



ここから
かいめん
快眠ルーティーン
START

よくげつ っつ
翌月も続けよう!

4

からだもあたまも
たくさん使おう!



3

朝ごはんは
よくかんで食べよう!



31

30

29

28

27

26

25

24

23

いしき す
生活リズムを意識して過ごそう!

す
毎日元気で楽しく過ごすためにも