



生活のリズムを立て直しましょう

3月4月と子供たちは自宅内で過ごす期間が長く、
日中も気ままな生活になりがちだった…



という家庭もあったのではないのでしょうか。

本格的な新生活の始まりにそなえて **生活のリズムを見直し**
規則正しい生活習慣にもどしましょう



- ・毎日だいたい決まった時間に寝て 起きる
 - ・できるなら早めに起きて毎日 朝食を食べる
- 朝食の後ゆっくりトイレに座る時間までつくれるとよいですね

5月は 3月4月の疲れが出てきたり…



保護者の方々も体調に注意が必要な時期です
忙しい中でも こどもとの会話を楽しみ
家族みんなの心身をリラックスさせましょう

身近にあったできごとや 社会のニュースを話題にすることも
こどもの家庭学習意欲につながると考えられています。
家族からの元気な声かけで本人のやる気をたかめましょう。



お知らせ 令和2年度(4月からの)MRワクチンII期対象者

平成26年4月2日～平成27年4月1日生まれの方です
(就学前の1年間 = 年長さんの間に接種しましょう)

