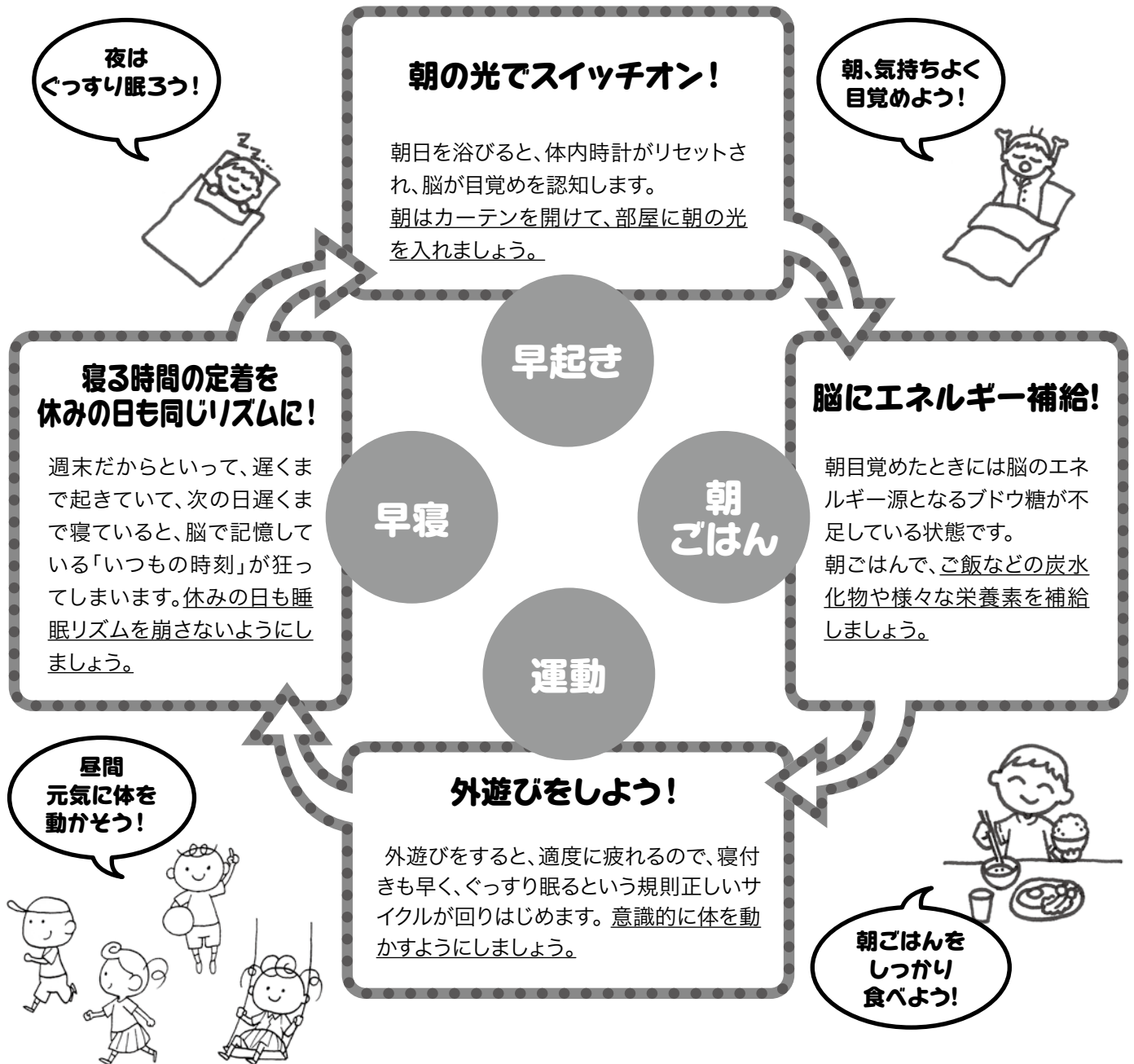


規則正しい生活リズムをつくるポイント

子どもの生活習慣の乱れが学習意欲、気力、体力の低下の要因の一つとして指摘されています。

子どもたちが健やかに成長していくためには、規則正しい生活リズムを身に付けることが大切です。



生活リズムを整えることは、子どもたちの心と体の「元気」につながります