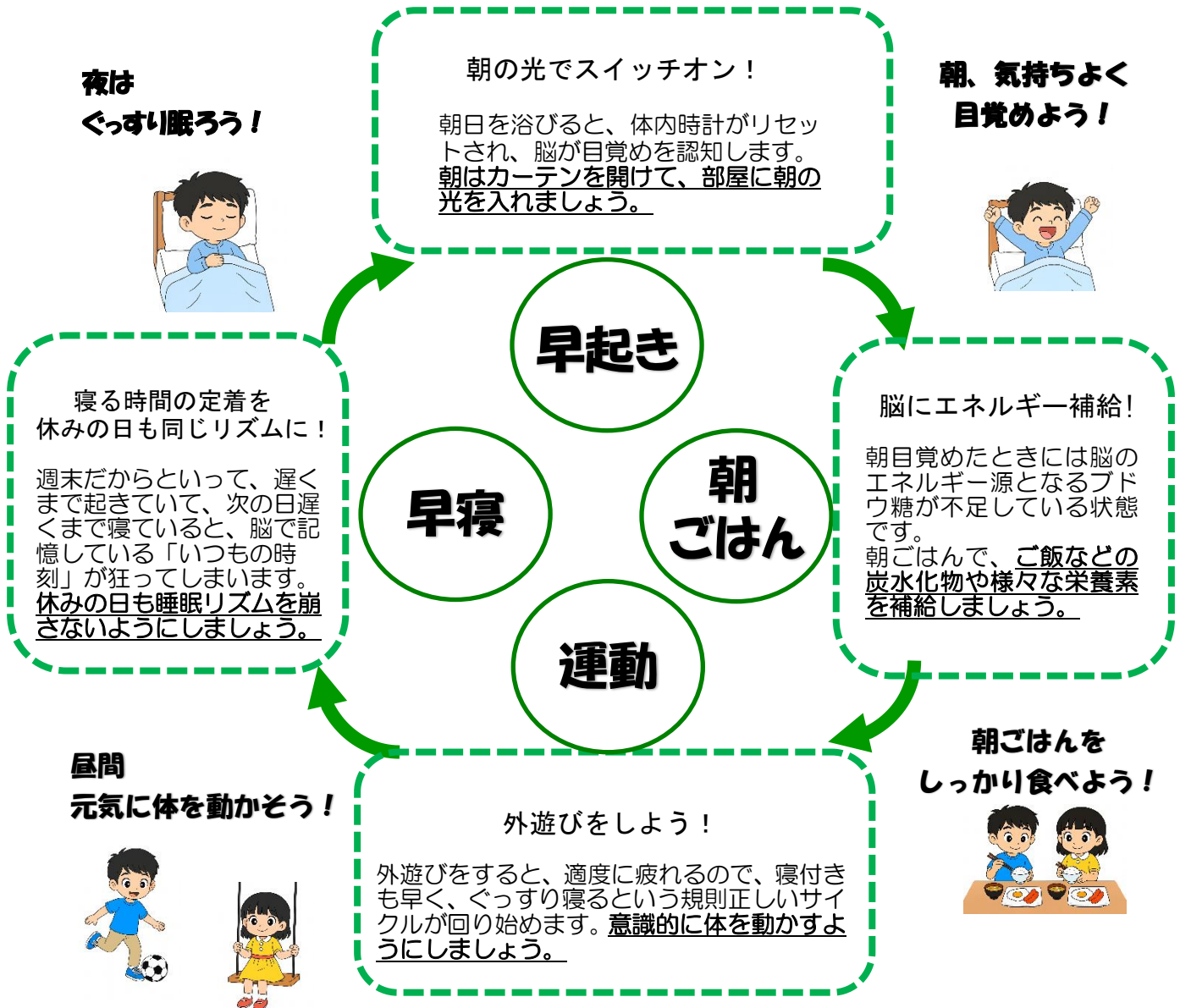


②規則正しい生活リズムをつくるポイント

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

こ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、こどもたちの心と体の「元気」につながります