

えだわんだより

7月号

令和7年6月30日発行

共に伸び 共に輝け 感謝・感動 しなやかえだわん

㊦ 笑顔で あいさつ

㊦ だれもが 安心

㊦ 一人一人 みんなちがって みんないい

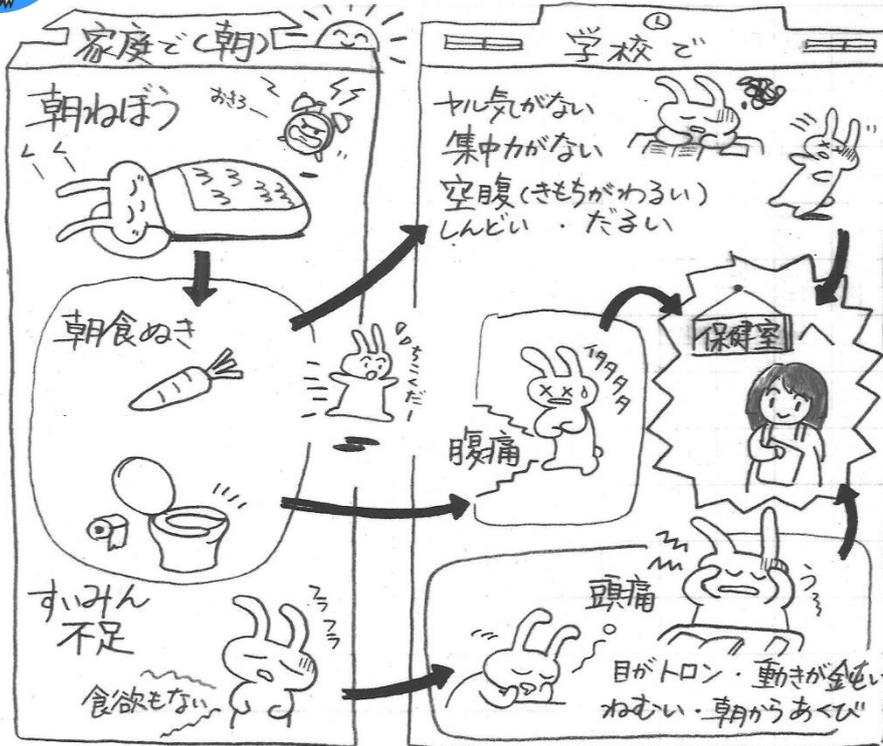
㊦ がんばろう 最後まで

㊦ 信じ合おう 友達



生活サイクル、大丈夫ですか？

絵と文 北村 高則

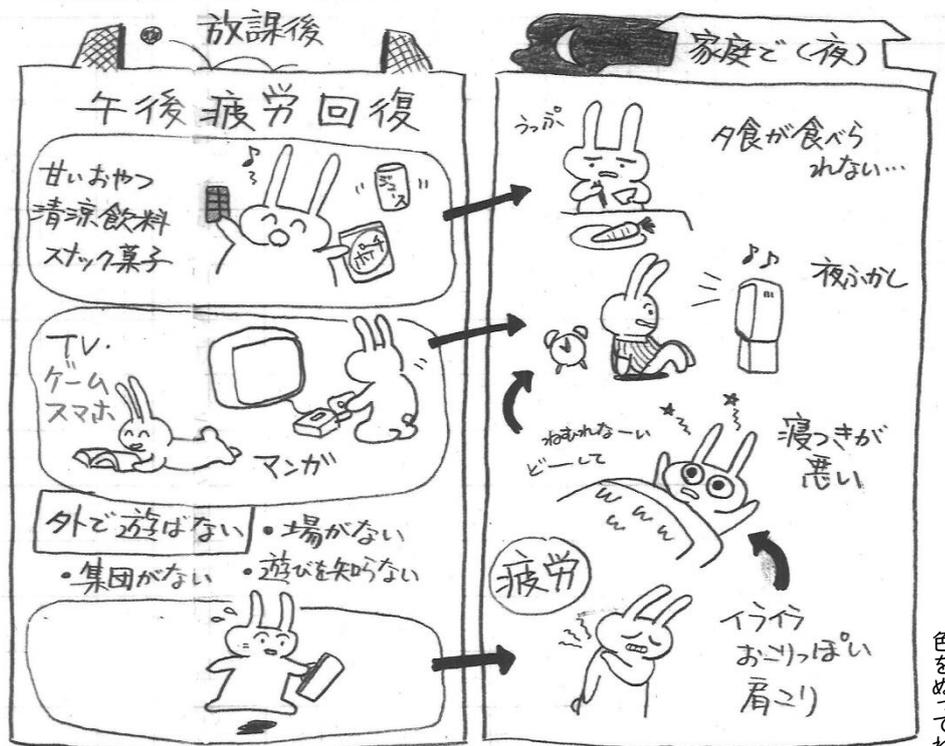


<input type="checkbox"/>	食事は朝・昼・夕と1日3回規則正しく食べていますか？
<input type="checkbox"/>	ごはんや野菜、肉・魚など、いろいろなものを組み合わせてバランスよく食べていますか？
<input type="checkbox"/>	楽しく食事ができていますか？
<input type="checkbox"/>	早寝・早起きができていますか？
<input type="checkbox"/>	朝の排便が、習慣づいていますか？
<input type="checkbox"/>	一晩ぐっすり睡眠、朝はすっきり起きられていますか？
<input type="checkbox"/>	家では体や心が休まり、適度な休息がとれていますか？
<input type="checkbox"/>	日頃から適度に運動をしていますか？
<input type="checkbox"/>	家の手伝いなどで体を動かしていますか？

「頭イタイ・・・」
「ムカムカする・・・」
「なんかダルい・・・」
ちょっとお子さんの生活を振り返ってみてください。

こんな生活サイクルになっていませんか？
少しでもあてはまることがあれば「注意」！

ポイントは2つ。
ぐっすり眠って、美味しく食べることです。



色をぬってね