

入学までに身につけたい生活習慣

早寝早起き朝ごはんできるかな？

基本的な生活習慣が身についていると、元気な体を作り、スムーズに学校生活に対応できます。小学校に入学する準備の一つとして、お子さんの生活習慣を見直してみませんか？正しい生活習慣で、元気なピカピカの1年生を応援しましょう！！

早寝、早起きをする

早寝・早起きは正しい生活リズムの基本。起きる時間、寝る時間を決め生活リズムを整えましょう。



寝る前の歯みがきは忘れずに

健康なお口を保つために、特に寝る前の歯みがきを忘れずに。フッ化物配合歯みがき材を使用し、正しい歯みがきを心がけましょう。



朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするためのエネルギー源です。まずは一品からでも、必ず食べる習慣を身につけましょう。



元気に外遊びをする

天気の良い日には、屋外で元気に遊び、体をたくさん動かしましょう。



テレビやゲームの時間を決める

一日のうちで、テレビを見たりゲームをする時間を家族で話し合い、ご家庭でのルールを決めましょう。



さあ！4月の入学式まで、少しずつできることから始めてみましょう！