



子供がよい生活習慣を身につけると、気持ちが安定します。  
また、積極的に周りの人たちとかかわりながら、自分の思いを力いっぱい表現したり、自分のしたいことをやりとげたりする力の基盤ができます。



よい生活習慣は、子供の心身の発達や成長、学習などにより影響を与えます。  
そして、「よく寝た」「おいしく食べた」「楽しく遊んだ」などの心地よい経験の積み重ねが、子供の心を豊かにしていきます。

**まずは、できそうなことから♪**