

◎子供たちの生命(いのち)輝く生活のために

1.早起き早寝の定着を！ 「6時」に起きて「9時」に寝るのが理想です。

テレビやスマホは節度を持って時間を決めて使いましょう。

2.必ず食べよう朝ごはん！ 「食」は「体」と「活力」の「源」です。

ご飯・味噌汁・おかずのセットでバランスよく手作りの朝食を食べさせましょう。

3.外出前に朝うんち！ 「ウンチ」は健康の「大きな便り(大便)」です。

気持ちよく、スッキリ出ているか必ず確かめましょう。

4.楽しもう家族団欒！ 「温かい言葉のシャワー」は心の栄養です。

会話や絵本などを通して豊かな言葉の世界を楽しみましょう。

5.自分でできる喜びを！ 「待ち」の姿勢で子供の気持ちに寄り添いましょう。

少しずつ子供が自分でできることを増やして生活に自信を持たせましょう。

6.お手伝いでお役立ち！ 子供も家族の一員、家事への挑戦を見守りましょう。

子供ができることから「自分も家族の役に立てる！」という自己有用感を育みましょう。

※毎日毎日の小さな積み重ねが子供の大きな成長につながります。1~6の項目でしてないことがあれば、無理をせず、できる時にできる事から挑戦してみましょ。子供たちへの一番大きな応援は、家族にしかできません。家庭での基本的な生活があるからこそ保育園での楽しい生活が可能になります。