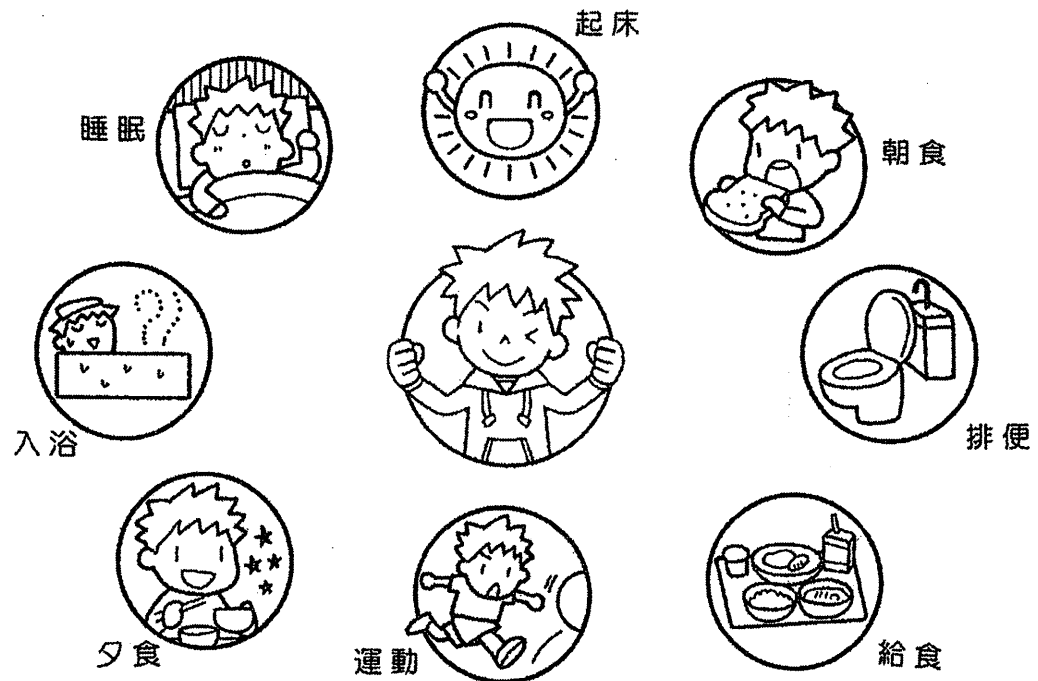


新年度は1日の生活リズムをつけるよい機会です



幼児期は、生活習慣の基礎が確立する大切な時期です。
昔から、「寝る子は育つ」と言われるように、睡眠は食べることと同じくらい大切です。よく眠り、しっかり朝ごはんを食べるという、当たり前の生活リズムをきちんと身に付けましょう。