



# ゆっくり ゆっくり

1日の気温の差が大きい。今年の初秋...

寒いと、出勤したのに汗をかきかき仕事をする...

夕方には疲れがどどと押しよせてきます。

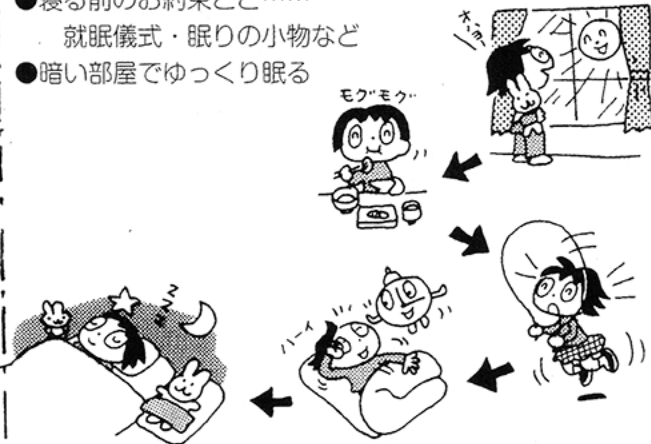
園にも風邪引きさんが出てきました。

そんな中でも、運動会に向けて、日頃より元気の声が入り、アップして、とても賑やかです。

生活リズムを整えて、元気にすごそう!!

## 早起きから、1日のリズムをつくりましょう!

- 朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる
- 朝ごはんをよくかんで食べる
- 昼間、よく運動する
- 午睡は、午後3時頃には切り上げる
- 寝る前のお約束ごと.....  
就眠儀式・眠りの小物など
- 暗い部屋でゆっくり眠る



## 疲れたら休日にリフレッシュ

「疲れた」は、休むゆとりのない時に感じる自然の警告です。  
休日にたっぷり休養して、疲れをとりましょう。



家ごのんびり  
お父さん、お母さんが  
ゴロンとしている時  
ちよと遊んで  
みませんか?

★落ちてもおどろかなくない場所(布団の上がおススメ)で横になって、やってきた子どもを登らせたり、子どもが乗ったまま揺らしてみたり。子どもの反応に合わせて、楽しめます。  
体力があれば、仰向けになって子どもをひざの上に乗せて上げ下げ! 腹筋を鍛えるのにいいかも。もちろん子どもは手を添えて。

3歳~  
ふれあいエクササイズ  
やまのぼり

あうちで  
気軽に  
楽しんで!

やまのぼり

落ちこちも痛くないよう  
布団などの上で



4.5才になると  
立たまきの  
太んに登る  
ことも出来る  
ようになってきます



かーん

かわいい子は一生はなさないぞ~♡



足だけで表情がよく見えますよ

