

さくら・ふじ

学校があるときと同じように、生活のリズムを整えましょう。次の5つをこころがけましょう。

- ・はやね、はやおき（何時にするか、お家の人と相談をしましょう）
- ・あいさつ（おはよう、いただきます、おやすみなさいを 言いましょう）
- ・お手伝い（何をするか、お家の人と相談をしましょう）
- ・うんどう（散歩やストレッチ、縄跳びの練習など、どんだん体を動かしましょう）

元気に過ごしましょうね。