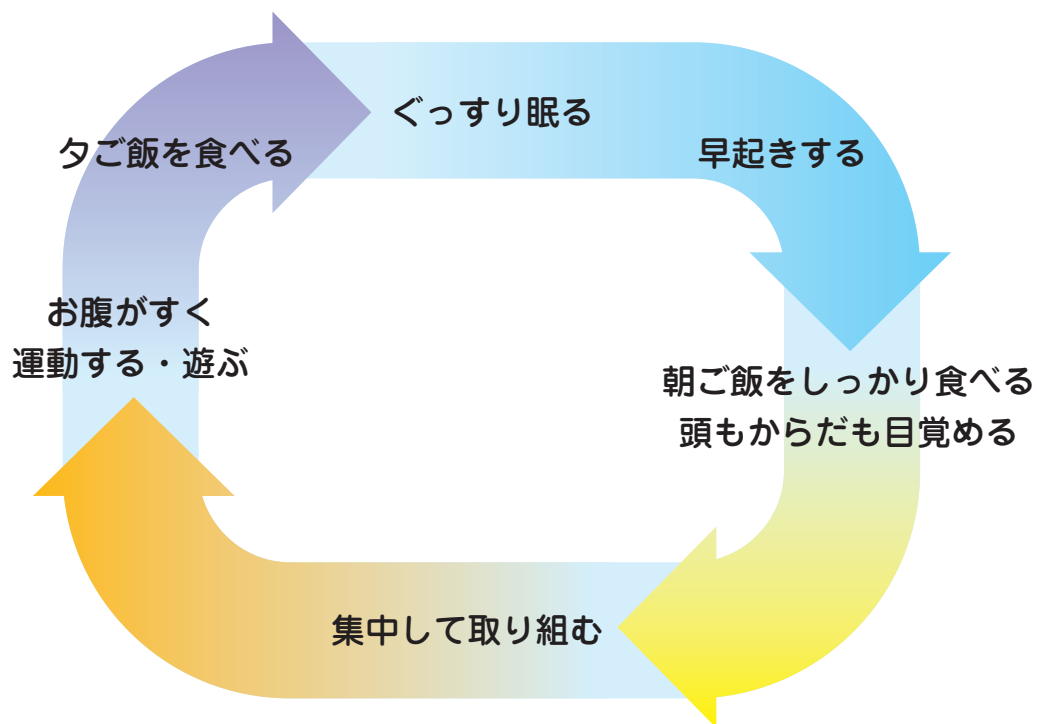


## からだをたくさん動かせば 健康的な生活習慣が身につきます

子どもは、からだを動かす遊びや運動をすると、物事に集中して取り組むようになることをご存知ですか？ からだをたくさん動かすことで、生活リズムが整い、健康的な生活習慣のサイクルが循環します。



元気いっぱいにはからだを動かして遊べば、お腹がすいて、夕ご飯をきちんと食べることができます。夜はぐっすり眠って、早起きできるようになります。朝からお腹がすくので、朝食をしっかりって一日の栄養を補給することができます。そのため頭とからだにエネルギーが行き渡り、日中の活動に集中して取り組めるようになるのです。

このような習慣をお子さんが無理なく身につけていくために、からだをたくさん動かすことを今日からすすめてみませんか？