



ハグくみベビー浜松園

まだまだ暑い日が続いているが、少しずつしのぎやすくなってきたようにも感じられ、いつの間にか早くなった夕暮れは、夏の終わりを教えてくれるようです。

今月は散歩に出かけ秋の自然を感じたり、身体を動かしたりしながら楽しんでいきたいと思います。夏の疲れが出やすい時期ですので、一人ひとりの体調に留意して元気に過ごしていきたいと思います。

**【早寝早起きをしましょう】**

夏の疲れをとり、生活リズムを整えるためにも、早寝早起きの習慣をつけましょう。

子どものころは基本的生活週間が身につく大切な時期。正しい生活習慣をきちんと身につけることは、体や脳の発育を助け、生涯を通して生活を送る基礎を養うことにもつながります。家庭でも早寝早起きのルールを作り、きちんと朝ご飯を食べる習慣をつけるようにしましょう。



## ☆お願い☆

これからは散歩に出かけ、外遊びをする機会が多くなります。サイズの合った履きやすい靴のご用意をお願いします。（靴や靴下への記名もお願いします）  
日差しもまだ強い時期ですので、帽子を忘れずに持ってきてくださいようお願い致します。