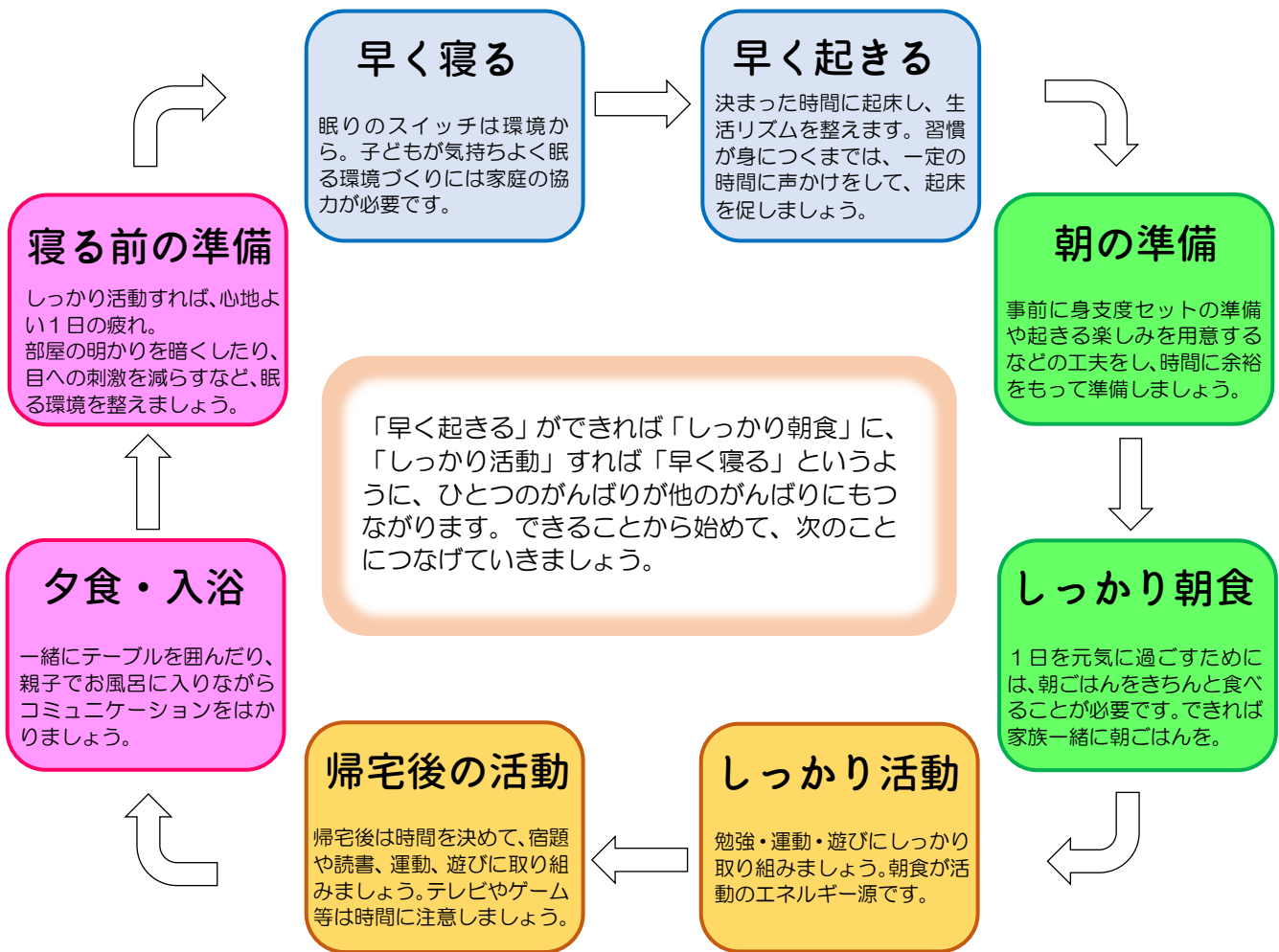


# 織姫☆彦星キャンパス通信かわら版 第4号

## 早寝早起きを中心とした生活リズムの好循環

早寝・早起きの規則正しい生活リズムは、子どもが健やかに育つための第一歩です。生活リズムを整えることは、生涯にわたる生活習慣の基礎となります。子どもの成長に合わせて、基本的な生活習慣を定着させるために、まずは一日の生活リズムの基本となる始め（早起き）と終わり（早寝）の習慣を定着させましょう。



### 親子のコミュニケーション

- ・「行ってきます」「ただいま」など、あいさつは家族全員で！
- ・子どもの話をきちんと受け止める気持ちが大切です。日常の親子の会話を大切にしながらコミュニケーションを！
- ・一緒に遊んだり、本を読んだり、同じ時間を過ごしながらか、同じものを見て相手を感じあうことが大切です！

### <お問い合わせ>

小郡市役所  
子ども育成課 医療・手当係

電話 0942-72-2111 (内線 673)

ファクス 0942-72-7481

Eメール syogai-katei@san.bbiq.jp