



シャロームだより



穏やかな陽の光が嬉しい季節ですね。春の訪れまでもう少し！外に出掛けて「タンポポ」や「てんとう虫」を探しながらゆったりとお散歩も楽しいですね。4月には新しい生活が待っている方も多いと思います。それぞれの場所で楽しい時間を過ごすことができるようにシャロームからお祈りしています。引き続き遊びに来てくれる方たちとまたお会いできるのを楽しみにしています。

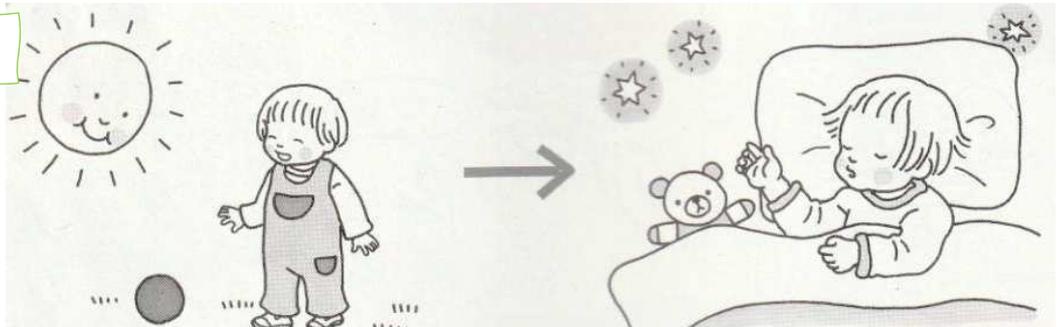


外遊びってすばらしい！

元気でいきいきとした健康な子どもに育ててほしい。それは親の願いです。そのためには「早寝・早起き・外遊び」が一番！

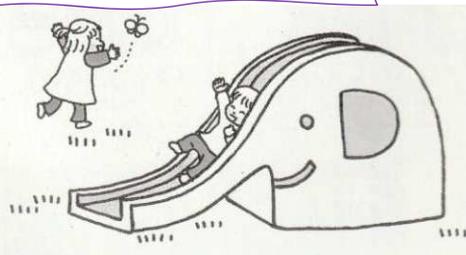
外遊びには、子どもの心身を健康に育てる「太陽の光」「暑さ、寒さ」「自然との関り」があります。また、運動の質と量という点でも外遊びは優れています。

★よく眠る子に育ちます



昼間日光を浴びると・・・ 夜ぐっすり眠るためのメラトニンがよく出ます

★運動により脳も育ちます



歩いて走って登って降りて、起きている間中動き回って、子どもは立派な脳を作ろうとしています。

じっとしていたら、神経はいりません

外で体を動かして遊んだ日は、素直でとてもいい子なのに、外で何日も遊べないとグズグズ聞き分けが悪くなりませんか？
毎日、外でのびのびと遊ぶ子は、ストレスとは無縁。体がスッキリしている子は、表情もイキイキと輝いています。

★豊かな感性が育ちます

風を気持ちいいと思い、水を見つけたら駆け出していく。そんな自然大好きな子に育てたいですね。

