

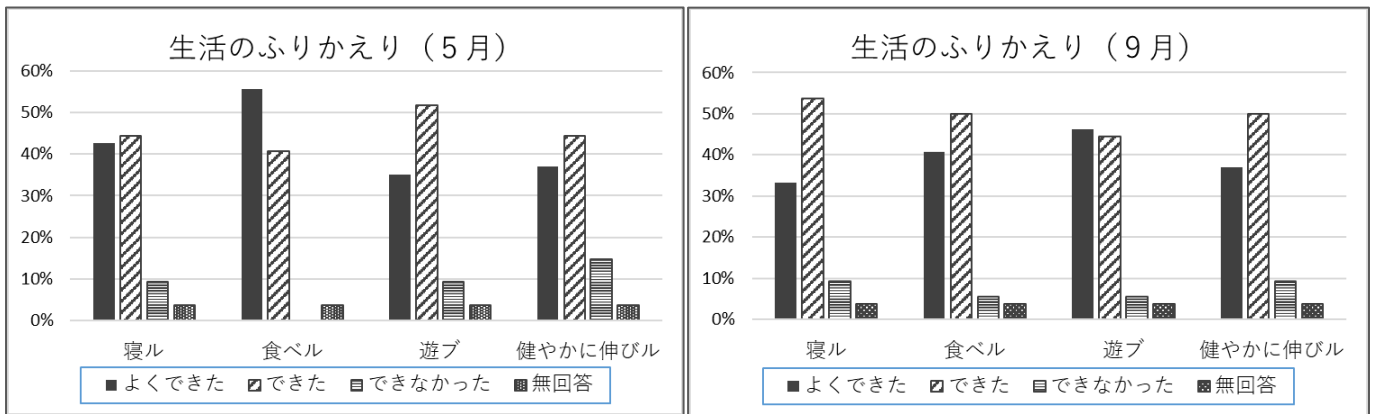
ふれあいウィークだより

2021. 10. 15 No. 5

今年度、新しくなったルルブルふれあいウィークですが、保護者の皆様にはふれあいインタビューや感想記入へのご協力、楽しみながら取り組んでくださっていることに感謝いたします。

さて、10月に入り“折り返し地点”と言われる時期となりました。ルルブルふれあいウィークについてもこれまでをふりかえり、これからの取り組みについて改めて考える機会としたいと思います。

～全体のふりかえり～



○寝ル・・・ルルブルが推奨する就寝時刻は21時です。



- 就寝時刻を決めることで生活リズムが整えやすくなります。
- 習い事の日や週末等に「特別な日」としていつもより就寝時刻が遅くなることはあっても、それが翌日以降の体調に影響したり、日常化したりしないようにしましょう。

○食ベル・・・子供自身もわかっているものの、好き嫌いの克服はなかなか難しいようです。



- 将来、自分で健康な食生活を築けるようになることが最終的な目標です。「一口だけでも」と声を掛けるなど、好き嫌いをそのまましないことが大切です。
- 料理中の「味見」は格別！？一緒に料理をすることは最高の食育になります。

○遊ブ・・・運動への意識が高くなっています。

一人でも楽しめる自転車遊びをしたり家族でゴム跳びを始めたり、習い事の練習に励むようになった等、楽しく体を動かす方法を見つけている子供が増えました。

○健やかに伸びル・・・メディアの使用時間は家族で決めましょう。



- メディアの時間が多い場合は、運動や読書、学習、お手伝いといった“経験の時間”にかえる工夫をしましょう。

～ お願い ～

- 今回のルルブルふれあいカードには、「2学期のルルブルふれあいウィークで特にならばること」を記入します。これまでのカードの記録や感想、表紙裏にある「☆こんなことをふりかえりましょう」をふりかえり、家族で目標を決めるようにしてください。
- 特に、メディア時間について家族で取組みたいと考えられているご家庭については、本日配付されました「スマホ・ゲームのルール」と同様の目標でも構いません。

