

保健指導「早寝早起き朝ごはん」



看護師より、きりん組の子どもたちに体の中働きや1日の生活リズムについての話がありました。子どもたちは朝起きてから寝るまでのことを考えながら、看護師の話を聞いていました。



1週間後画像を使い、生活リズムについて振り返りをしました。睡眠、食事、排便などの話をしながら、健康な体作りにも関心をもっていました。

