

センタ君の

「青春・朱夏・白秋・玄冬」語録

「立秋が過ぎました

実るほど頭を垂れる稲穂かな」

何かに挑戦する時には、困難と出会うのがむしろあたり前と思わなければならない。その苦難を乗り越えなければ本物の宇宙飛行士になれなかったでしょう。

(ロシア宇宙飛行士 セレブブロフ)

ええこと 言ってるね



橋本市



家庭教育「あいうえお」

せいかつリズムは、子どもの健やかなエネルギーの源です

- 早寝早起き朝ごはん
- 子どもの健やかな成長のために、睡眠は大切です。
- 一日のスタートは朝食から。
- 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進

早寝早起き朝ごはん

規則正しい睡眠と毎日の朝ごはん。簡単なようでいて、けっこうたいへん。でも、これをきちんとやっている子どもほど勉強も運動もよくできるというデータもあります。早寝早起き朝ごはんでは子どもたちに元気よく一日をスタートしてもらいたいものです。「早起きは三文の徳」、「寝る子は育つ」などということばもあります。あらためて、子どもの基本的な生活習慣について考えてみましょう