

最近、風船バレーやドッチボールなどの集団遊びが盛んになり、身体を動かして遊ぶことが多くなった子どもたち。汗びっしょりになって楽しんでますよ！風邪予防のためにも、タオルや着替えの準備をお願いします。また、健康に過ごすためにも、外から帰ったら、手洗いうがいを徹底していただきますよう、ご家庭でもよろしくをお願いします。



### 12月のイベント予定

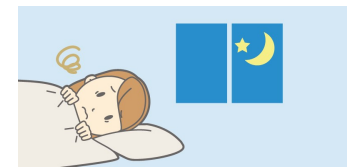
- 4日(土) 土曜授業の後にマックに行こう！  
メニューを決めていただき、必要分の昼食代を持たせてください。
- 11日(土) シチューを作ろう！  
【持ってくるもの】ごはん or パン 食べられない場合はお弁当
- 18日(土) クリスマスリースを作ろう！
- 25日(土) クリスマスパティーをしよう！  
【参加費】500円
- 28日(火) 大掃除をしよう！
- 29日(水) おやつに年越しうどんを食べよう！



こどもプラス年末年始休業日 12月30日～1月3日

### ブルーライトが体に与える悪い影響…

夜に携帯ゲームやテレビなどの画面から出るブルーライトを近くで見続けると、画面から出るブルーライトによって、睡眠ホルモンの分泌がストップしてしまい、眠れなくなって、睡眠不足による体調不良につながる可能性があります。ブルーライトの影響を抑えるためにも、寝る2時間前からは、携帯ゲームやテレビなどの使用を控えたり、使う時間をしっかりと決めて、長時間使うことのないようにしましょう。



お問い合わせ

こどもプラス 兵庫教室

TEL 080-3377-3667

