

うちのくらしのーと



最近、イライラ
しちゃうのはどうして？

1

ちょっと動くとだいぶ違うよ！

いつもは、学校、学童、ディサービスで
たくさん体を動かしています。



体を動かすと、
脳が満足します。

家のなかでじっと
していると、動きたくて
イライラします。



少し
運動しましょう！

ラジオ体操♪

お庭で軽い運動♪





おうちでどうやって
過ごしたらいいの？

2

1日のスケジュールを決めるといいよ！

おうちで過ごす時間が
たくさんあります。



テレビやユーチューブ、
ゲームばかりだと疲れます



お父さん、お母さんと
1日のスケジュールを
考えてみましょう

