◆5ヶ月◆

□昼寝の時間をなるべく決める
□授乳にメリハリをつける（時間を区切る）
□排泄後（おむつ交換時）の声がけを忘れない
□おむつは濡れたらすぐに取り替える　（紙おむつでもこまめに替える）
□自由遊びを増やす
※できたらチェック！

やってみてどうだったかをメモ

◎これはなんだろう？なぜだろう？があればメモ◎
※疑問点があることは悪いことじゃない！成長の発見につながるカギになります。

◎自己評価◎

□できた

□まあまあできた

□なかなかできなかった