

げんきす 元気に過ごさナイト!

スタート!



てあらいしナイト

てくび むす であら 手首も忘れず洗おう!

たんじゆび 誕生日

10月15日
(世界手洗いの日)

好きなもの
せっけんのおい



てあらいし 手洗いを
わすれた! 1マス戻る

てあらいし 手洗いを
まいにち 毎日がんばる。
てあらいしナイト
が仲間になった。
3マス進む

たべナイト

すきな ぜいぜい せいで 好き嫌いせず食べよう!

たんじゆび 誕生日

8月31日 (野菜の日)

好きなもの
だし巻きたまご



あまいもの 甘いものを
たべすぎた! 食べすぎた!
1回休み

バランスよく 食べる。
たべナイトが
仲間になった。
2マス進む



ゴール

よくむナイト

はやきも つぎ 早起きも続けよう!

たんじゆび 誕生日

9月3日 (睡眠の日)

好きなもの
小さい頃から使っ
ているまくら



テレビを見ていたら
もうこんな時間!
2マス戻る

よふかしせず 寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
3マス進む

ルール

じゃんけんをして



グーで
勝ったら
1マス進む



チョキで
勝ったら
2マス進む



パーで
勝ったら
3マス進む

まだまだあるよ! げんきす 元気な体の味方

はやきも つぎ 早起きしナイト

さむいあさ 寒い朝でも、学校
に行く日と同じ時
間に起きよう



あさごはん たべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



うごかす 運動しナイト

部屋にこもってば
かりないで、外
で体を動かそう

