



早起き (はやく)

ぐっどモーにんぐ

たいよう ひかり
太陽の光をあびよう

朝ごはん (あさ)

ぎゅーっと
パワーチャージ

のう からだ
脳と体のエネルギーになるよ

べんきょう

しっかり読もう…

あさ しゅうちゅう
朝ごはんのおかげで集中できるよ

すいみん

もう寝るよ

のう からだ やす
脳と体をゆっくり休ませよう

生活リズムを整えて

モーっと

元気な1年

にしよう!

昼ごはん (ひる)

30回
噛もう!

25 26 29 30

か 噛むことを忘れないで。

夜ごはん (よる)

食べすぎは
よくないって言うし…

ね じかん まえ
寝る2時間前までにすませよう

お風呂 (あふ)

もう温まったかな?

あふ
ぬるめのお風呂につかろう

うんどう

うしろー

さむ ひもと からだ うご
寒い日も外で体を動かそう

冬休み明け

体の声 (からだ こえ) を聞いてあげてね

目 (め) ポーっとして…

夜ふかしを
していませんか?
早起きから始めてみよう

胃 (い) なんだか疲れて…

ゲームやテレビの
見すぎかも! 目を
休める時間を作ろう

**ごちそうは
うれしいけど…**

食べすぎいませんか?
ゆっくりよく噛むことを意識しよう

クイズ

牛の中に
隠れている
文字は…?

模様をよーく見てね