



☆ **きそく正しく、元気もりもりな生活をおくろう！**

あさ
朝

• 朝ごはんをきちんと食べよう。

• 顔を洗って、歯みがきをしよう。

☆ ラジオ体操にもチャレンジしよう！

ひる
昼

• 時間を決めて、学習や運動をしよう。

• 家のお手伝いもすすんでしよう。

☆ ずっと家の中にいないで、くつをはいたり、
少し外に出たりしてみよう！

よる
夜

• ねるまえに、しっかり歯をみがこう。

• テレビやゲームは、ねる1時間前には
やめよう。

• 9時30分までには、ねよう。

☆ ねる前にストレッチをすると、
ぐっすり ねむれるよ♪

1日の時間わりを決めて、生活しよう！

よく食べ・よくねて・よく笑おう！！