



かまくら

けんこう

健康づくり

10

が采



0さい~12さいむけ

1

かがやくみらい みんなではぐくむ こどものけんこう

- ★かぞくみんなで はやおきをしよう
- ★そとあそびをして たいようのひかりを あびよう

2

「いただきます」 みんなでたべると おいしいね

- ★まいにち あさごはんをたべよう
- ★まいにち1かいは おうちのひとと いっしょにたべよう

3

まいにちげんきに そとあそび

- ★はれているひは そとにでて あそぼう
- ★おやこで ちいきの イベントに さんかしよう



4

だいすきの メッセージで そだつげんきなこころ

- ★じぶんの よいところを さがしてみよう
- ★「ありがとう」「だいすきだよ」とつたえよう

5

ぐっすりねむって スッキリ おきる

- ★なるべく 9じまでに ねよう
- ★やすみのひも はやおきを こころがけよう

6

けむりからまもって あげたいこどもたち

- ★おとなは こどものまわりでは すわないようにしよう
- ★たばこが からだによくないことを しろよう

7

よくかんで にっこりわらうと げんきな は

- ★おやつは じかんをきめて たべよう
- ★ていきてきに けんしんに いこう



8

「おはよう」 そこからはじまる ちいきのわ

- ★かぞく・がっこう・きんじょで「おはよう」「さようなら」など じぶんから あいさつをしよう

9

10

じぶんの もくひょうを
かいてみてね!

