

# 12月 日( ) わくわくたべもの集会 第8回目 なんでも食べてかせ予防

《できたら□にしるしをつけましょう。4つぜんぶにしるしがつくように、がんばろう♪》



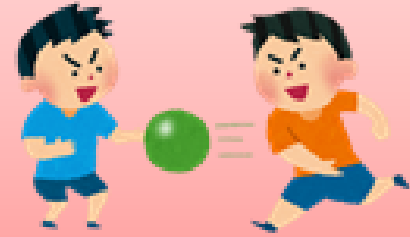
すききらいしないで、  
なんでもたべましょう



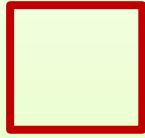
**食事**



おともだちと、そとで  
げんきにあそびましょう



**運動**



しっかり、  
ねむりましょう



**休養**

ほいくえんがないひも、  
いつもとおなじじか  
んにねて・おきよう

**手洗い・うがい**



そとからかえったら、  
しっかり、てあらい・  
うがいをしましょう

今日は、かせをひかないために、大切な4つのポイントを確認しました。  
①食事(好き嫌いなくなんでも食べる)②運動(外で元気よく遊ぶ)③休養  
(生活リズムを整えて、十分に体を休ませる)④手洗い・うがいの4つです。  
おうちでも、4つのポイントに気を付けて、かせに負けない体を作りましょう。



おやこ  
シェアカード

大和市役所ほいく課