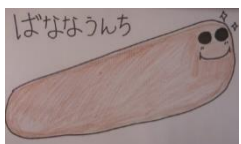
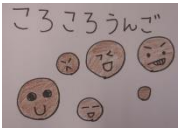
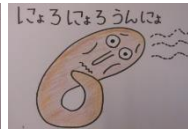


3月 日() 食べて元気！わくわくたべもの集会 第11回目 うんちを出していい気持ち！

《すっきりとうんちがでるように、せいかつをみなおしてみよう。できたら、しるしやえをかこう。》

ひにち ようび	／ にち	／ げつ	／ か	／ すい	／ もく	／ きん	／ ど
いつもとおなじじかんにねて・おきた (ねるじかん：__じ__ふん) (おきるじかん：__じ__ふん) 							
すききらいになくなんでもたべた 							
しっかりとうんどうをした (そとであそんだ) 							
すっきりとうんちがでた							
どんなうんちだったかな？ ○よいうんち○ ばななうんち △わるいうんち△ ころころ びしゃびしゃ によろによろ    	絵や ○△×、言葉などで どんなうんちが出たか書きましょう。						

今日は、うんちについてお話ししました。すっきりとうんちを出す為には、『早寝早起きをしてしっかり眠る事』『好き嫌いをしないで何でも食べる事』『朝ごはんをしっかりと食べる事』『しっかりと運動をする事』が大切である事を伝えました。

規則正しい生活リズムを身につけ、毎日うんちをして、1日元氣よく過ごしましょう。



おやこ
シェアカード

大和市役所ほいく課