

1月 日() わくわくたべもの集会 第9回目 なんでも食べてかぜ予防

«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、かぜをひかないために、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、かぜ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