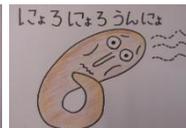


3月 日() 食べて元気！わくわくたべもの集会 第11回目 うんちを出していい気持ち！

《すっきりとうんちができるように、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							
<p>どんなうんちだったかな？ </p> <p>○よいうんち○ ぼななうんち</p> <p>△わるいうんち△</p> <p>ころころ   </p> <p>びしゃびしゃ によろによろ</p>	絵や ○△×、言葉などで	どんなうんちが出たか	書きましよう。				

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日元気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