

12月 日( )わくわくたべもののおはなし 第8回目 なんでも食べて風邪予防

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

すききらいしないで、  
なんでもたべよう



食事

おともだちと、そとで  
げんきにあそびましょう



運動



休養

しっかり、ねむろう

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

今日は、風邪をひかない為に大切な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、風邪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