ワンダーランド・ワンダーブック
せいかつポスター 2

はやね・はやおき・あさごはん

いちにち　げんきで
いる　ために、
たいせつな　せいかつリズムを
しょうかいするよ！

はやおきできたかな？

かおを　あらったり、たいようの
ひかりを　あびたり　すると、
すっきり　めが　さめるよ。

しっかり　たべたかな？

あさごはんを　しっかり　たべると、
からだに　ちからが　わくよ。

たっぷり　ねたかな？

はやねを　して、
たっぷり　ねむると、
からだが　ぐんぐん
おおきく　なるよ。

たくさん　あそんだかな？

たくさん　からだを
うごかして　あそぶと、
よる　ぐっすり　ねむれるよ。

はしの　もちかた

はしの　うごかしかたを　れんしゅうしよう！

したの　はしを　ささえ、
うえの　はしを　ひらく。

つぎに、うえの　はしの
さきを　したの　はしの
さきに　つけるよ。
くりかえして　みよう！

じょうずに
できるように　なったら、
ささえなしで　はしの
ひらく・とじるを
れんしゅうしよう。

バナナうんちは　でたかな？

バナナうんちは
からだが　げんきな
しるし。

絵／せべまさゆき　わたなべちいこ　デザイン／松本恵子　写真／伏見早織（世界文化ホールディングス）　著の持ち方指導／中田眞由美（埼玉県立大学名誉教授）