

# はやね・はやおき・あさごはん

いちにち げんきて  
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？

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

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。

はやね

はやおき

あさごはん

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。

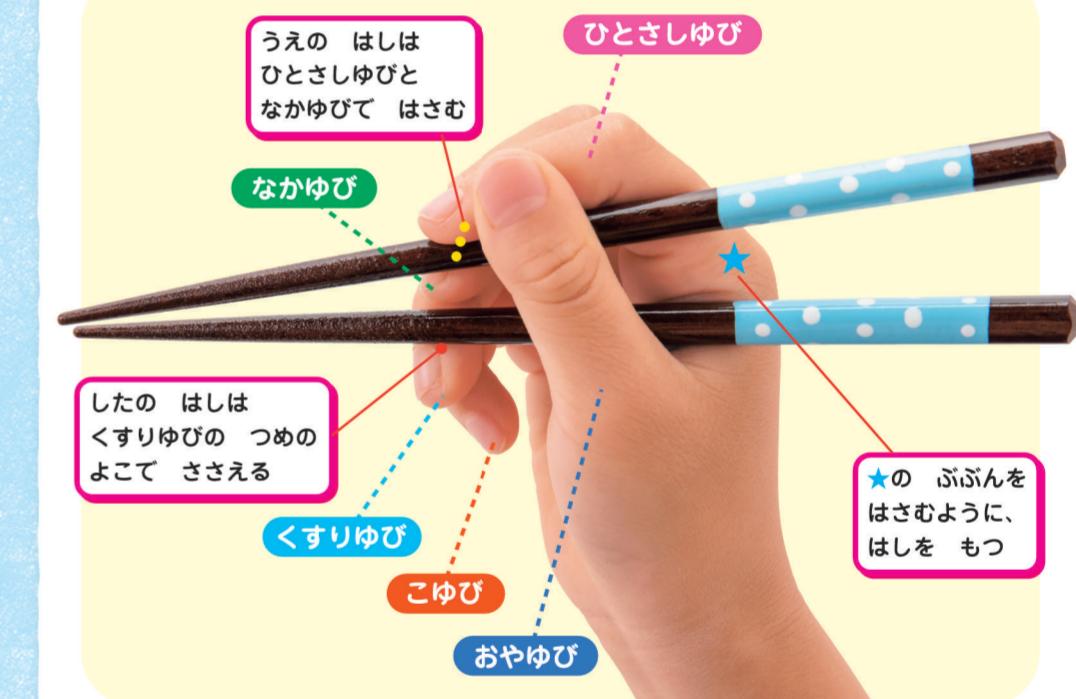
あそぶ

トイレ

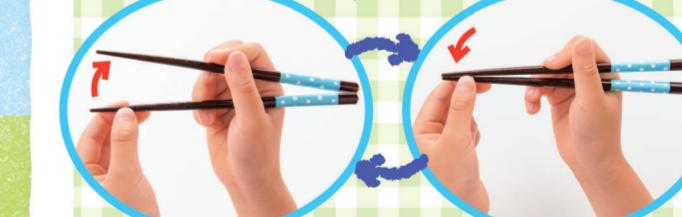
しっかり たべたかな？

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。

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！



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。

