

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。



はやおき

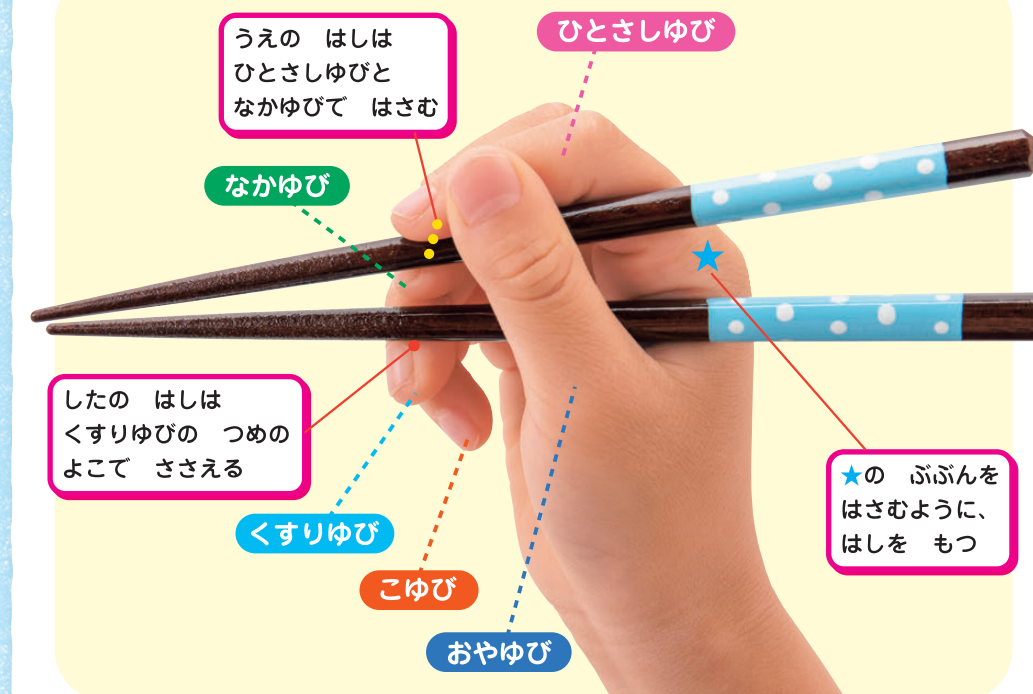
しっかり たべたかな？

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。

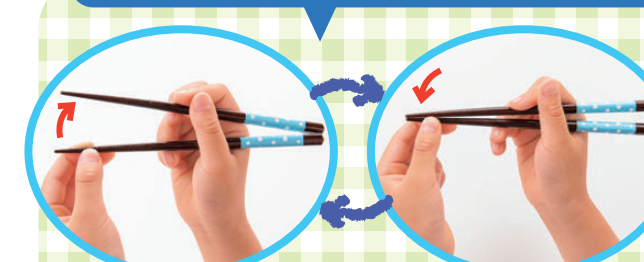


あさごはん

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、
ささえながら はしの
ひらく・とじるを
れんしゅうしよう。

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



あそぶ

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。

トイレ

バナナうんちは
でたかな？

バナナうんちは
からだに げんきな
しるし。

