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（りずむ）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。

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。







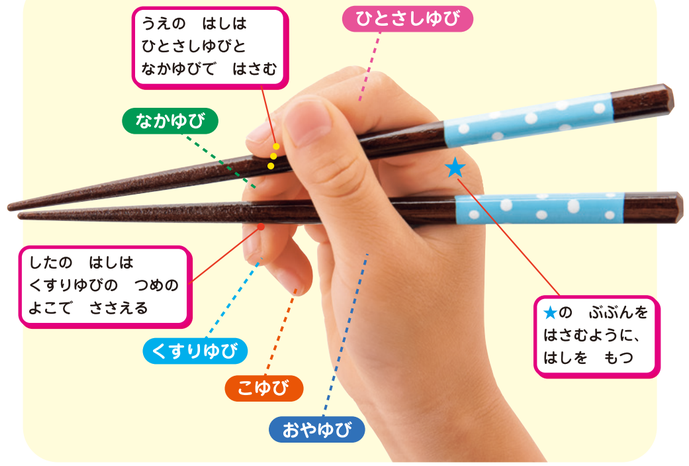




たくさん　あそんだかな？

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！



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／のぶちか めばえ　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）　箸の持ち方指導／中田眞由美（埼玉県立大学名誉教授）［2704］