

冬休み ぼっかり怪獣にご用心!

冬休み中、「はみがき・朝ごはんカレンダー」の取組を行います。冬休み中もバランスのよい朝ごはんを食べて、むし歯にならないように、はみがきをすることを心がけましょう。

「はみがき・朝ごはんカレンダー」の取組が終わったら、「はんせい」の欄に記入して、1月9日(火)に担任の先生に提出をしましょう。

ゲームぼっかり

ぼくはあそびー

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

おぼかしぼっかり

まだ10時だよー

早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

たべてぼっかり

もっと食べようよー

バランスのいい食事

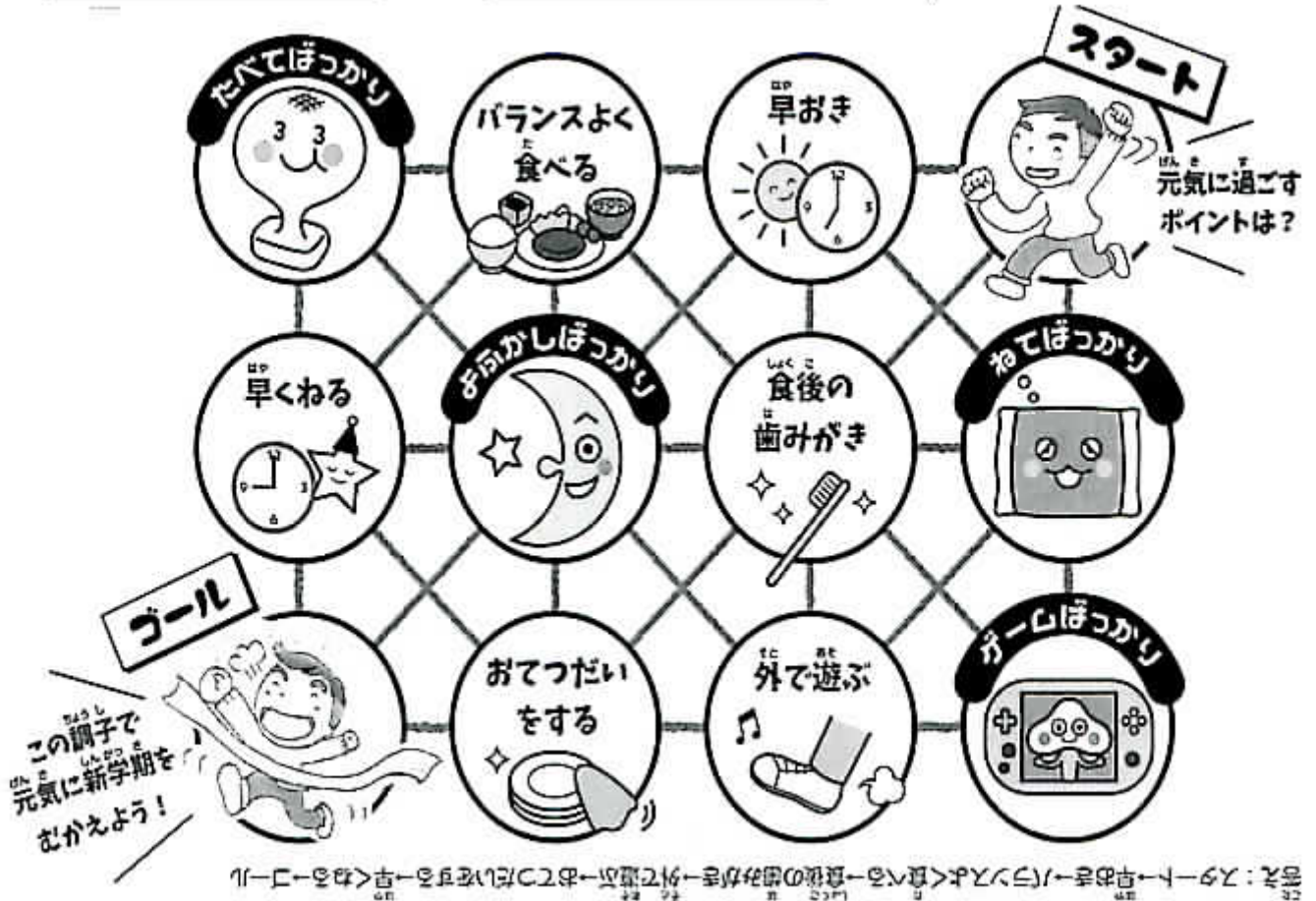
好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

ねてぼっかり

もうすてしねてよー

めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



ゴール → 早くおきる → おぼかしぼっかり → ねてぼっかり → おてつだいをする → 外で遊ぶ → 食後の歯みがき → 外で遊ぶ → ゲームぼっかり → おてつだいをする → 早くおきる → ゴール