

冬休み げんき す 元気に過ごさナイト!

スタート!



であらいしナイト

てくび わす であら
手首も忘れず洗おう!

たんじょうび
誕生日

10月15日
せかいて であら
(世界手洗いの日)

す
好きなもの
石けんのにおい



て であら
手洗いを
わす
忘れた!
もど
1マス戻る

て であら
手洗いを
まいにち
毎日がんばる。
であらいしナイト
が仲間になった。
すす
3マス進む

たべナイト

す きら
好き嫌いせず食べよう!

たんじょうび
誕生日

8月31日 (野菜の日)

す
好きなもの
だし巻きたまご



あま
甘いものを
た
食べすぎた!
かい やす
1回休み



ゴール

よくねナイト

はや お
早起きも続けよう!

たんじょうび
誕生日

9月3日 (睡眠の日)

す
好きなもの
小さい頃から使っているまくら



よ
夜ふかしせず
ね
寝る。
よくねナイトが
仲間になった。
すす
3マス進む

バランスよく
た
食べる。
たべナイトが
仲間になった。
すす
2マス進む

み
テレビを見ていたら
もうこんな時間!
もど
2マス戻る

ルール

じゃんけんをして

グーで
か
勝ったら
すす
1マス進む

チョキで
か
勝ったら
すす
2マス進む

パーで
か
勝ったら
すす
3マス進む

まだまだあるよ! げんき からだ 元気な体の味方

はや お 早寝早起きしナイト

さむ あた
寒い朝でも、学校
い ひ おな
に行く日と同じ時
かん お
間に起きよう



あま 朝ごはんたべナイト

しっかり食べて、
エネルギーをチャ
ージ!



うんどう 運動しナイト

部屋にこもってば
かりいなくて、外
からだ うご
で体を動かそう

