

穴あきカルタを直そう!



じゅうにし 十二支たちがカルタで遊んでいると、
たの 楽しくなった龍が **ボウッ!**
ついつい火を吹いてしまいました。
あな あ 穴が空いてしまったカルタの札に正
ことば い なお しい言葉を入れて直してあげましょう。

この中から選ぼう

あさ 朝ごはん	よ 夜ふかしし	げっこう 月光	いつもと同じ
はらはちぶんめ 腹八分目	あいさつをし	そと 外	シャワーで済ませ
とってもゆっくり	にっこう 日光	てあら 手洗いをし	いえ 家
ゆぶね 湯船につかっ	かし お菓子	はやね 早く寝	なか お腹いっぱい

ヒント

- 朝は太陽の光を浴びましょう
- 同じ時間に起きると、生活リズムが整います
- 胃腸が弱らず、健康に過ごせます
- 起きたばかりだと、体も脳もエネルギーが足りません
- 思いっきり体を動かすと、風邪に負けない体になります
- 睡眠時間が足りないと、骨や筋肉を作る成長ホルモンが出にくくなります
- ぬるめのお湯にゆっくりつかると体が温まります
- 手に付いたウイルスが体の中に入ってしまおうと風邪の原因に

ふゆやす あ せいかつ くず
冬休み明けは生活リズムが崩れがちです。
カルタの札に書いてある事を心がけて
せいかつ ととの
生活リズムを整えましょう!



みぎうえ
右上から・・・

あさ た ちから わ
○朝ごはんを食べたら力が湧いてくる

はらはちぶんめ
○ぐちそうも腹八分目でぐちそうさま

やす おな お じかん
○休みでもいつもと同じ起きる時間

あさお にっこう きぶん
○朝起きて日光にあたると気分すっきり

しょくじ まえ てあら
○食事前手洗いをバイキンバイバイ

ふろ ゆぶね あたた
○お風呂は湯船につかって温まる

よる はや ね つぎ ひ げんき
○夜は早く寝て次の日も元気

さむ そと あそ からだ
○寒くても外で遊んで体ぽかぽか