

穴あきカルタを直そう!



十二支たちがカルタで遊んでいると、
 楽しくなくなった龍が **ポウッ!**
 ついつい火を吹いてしまいました。
 穴が空いてしまったカルタの札に正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

朝ごはん	夜ふかし	月光	いつもと同じ
腰八分目	あいさつをし	外	シャワーで済ませ
とつてもゆっくり	日光	早く寝	手洗いをし
湯船につかっ	お菓子	お腹いっぱい	家

朝起きて
 気分すつきり
 にあたると
 休みでも
 起きる時間

ごちそうさま
 て
 ごちそうも

沸いてくる
 食べたらかが
 を

寒くても
 て遊んで
 体ぼかばか

夜は
 次の日も元気

お風呂は
 温まる

食事
 前
 ビタミン

ポイント

- 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
- 思いつきり体を動かすと、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
- ぬるめのお湯にゆつ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うと風邪の原因に

冬休み明けは生活リズムが乱れがちです。
 カルタの札に書いてある事を心がけて
 生活リズムを整えましょう!