



生活リズムのお話 早寝・早起き・朝ごはん



もう9時だ。
おかたづけして
ねようっと。

保育士

あれあれ？もう夜の10
時を過ぎていますが、わる
こちゃんはまだ起きてい
ますよ。

テレビたのしいな。
また、ねたくない。



次の日の朝

看護師

ねむーい
つかれたー
うごけない



わるこちゃん
あそぼうよー



みんな体内時計
って知ってるか
な？体内時計は
みんなの頭の中
にあるんだよ

Q: 頭の中の体内時計を正しく動かすにはどうしたらいいのかな？

A: 夜は早く寝る。
朝起きたらおひさまの光をいっぱい浴びる。

朝ごはんはみんなの体を元気にしてくれるんだよ

黄色・赤色・緑色を仲良く食べて朝から元気モリモリになろうね

あと、うんちをすることも大切だよ。
ばななうんちは元気の印だね。

よいこちゃんは
朝ごはん食べた
から元気もりも
りだね

栄養士



うんこダスマン参上

うんちがでる体操もあるよ。みんなで体操しよう。



よいこちゃんとわるこちゃんの

はみがきお話し会

何でも食べようね



おやつの時間です

歯に良い食べ物は？

栄養士

小魚おいしいよ

保育士

小魚嫌い！

小魚と牛乳で強い歯にするぞ！

歯磨きをしなかったわるこちゃん。歯がいたいよ～。

よく噛んで食べるんだね！

歯にあんなハブラシはまっすぐ優しく磨くよ

看護師

一緒にハミガキやってみよう～！

4つのおやくそく

1. 食べた後は歯を磨く！
2. 好き嫌いをしないで何でも食べる！
3. 歯を磨く時は歩かない！走らない！
4. 時々歯医者さんにみてもらう！

シヤカシヤカ シュウシュウ



上手にみがけたかな

