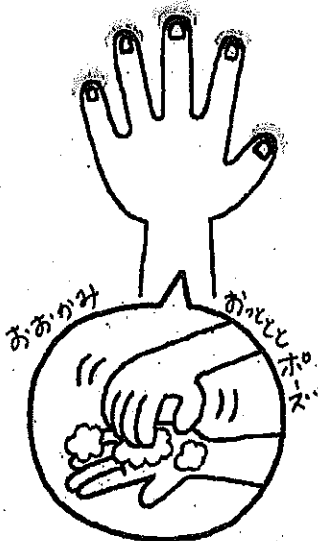


あら 洗い の こと 夕 発! 手 洗い 要 注 意 ポイント

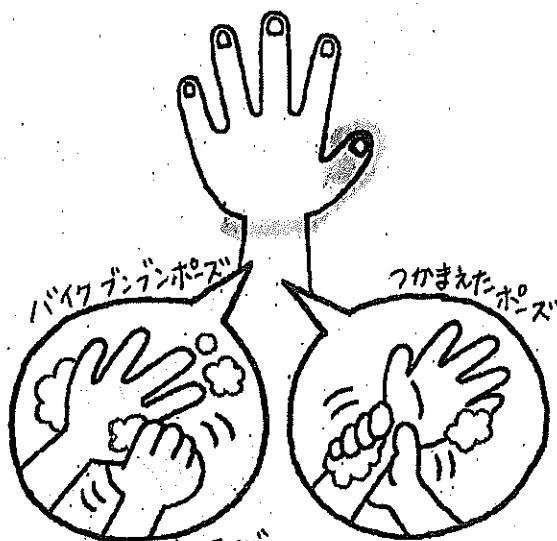
あらいさき 指先とつめのあいだ

おやゆび てくみ 親指 & 手首

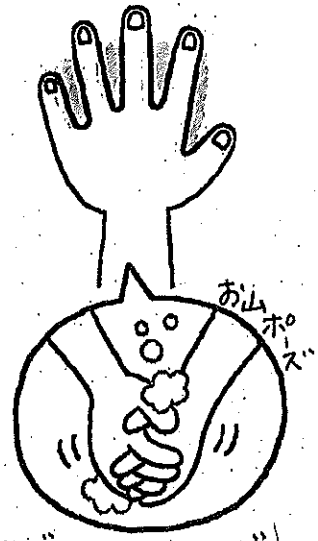
ゆび ゆび 指と指のあいだ



つめをたてて 手のひらでゴシゴシ



おやゆび てくみ 親指・手首をつかんで くるくる・キュツキュツ



ゆび ゆび 指のあいだに指を からめて スリスリスリ

かん 連 さい ☆ コラム ③

目に良い生活を考えよう ~外あそび & 食事~

そと まいにち しょくじ め けんこう かんけい 外あそびや毎日の食事が目の健康に関係しています。 次のことができている人は [] に○をつけましょう。

[] 天気の良い日は、1日1回 外で元気にあそんでいる。

1日に2時間以上太陽の光をあびて、外でうんどうすると、視力がわるくなりにくいといわれているよ!

[] すききらいなく、いろいろな食べものを食べている。

とくに、色のこい野菜、さわかぼ、ナッツるいは目のつかれをとるといわれているんだよ!!

- ブルーベリー
- さかな
- ナッツ

め けんこう 目 の 健康 の ため に も、そと げんき 外 で 元 気 に あ そ び バランス の 良い 食 事 を し ま せ う!