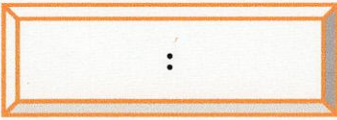


きそくたしい せいかつは コロナウイルスに  
まけない つよからだところにつながるよ！

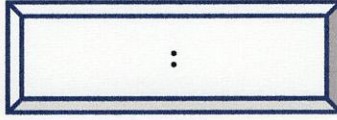
幼児教育センター  
宝塚市立幼稚園

① いちにちの せいかつは きもちよく！ ～じぶんのからだは じぶんでまもろう～  
★★ きそくたしくすこせるように おうちのひとと かんがえよう ★★

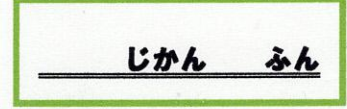
あさ おきる じこく



よる ねる じこく



テレビ・ゲームをするじかん



【はやね はやおきを しよう！】



【すききらいを しないで  
なんでも たべよう！】  
【あさ・ひる・ばん  
3しよく たべよう！】



【しよくじのあとは はを みがこう！】

【じかんをきめて あそぼう！】



【あそんだあとは かたづけよう！】



★生活リズムを整えると、体や心の調子やバランスがよくなり、免疫力の向上にもつながります。

②おうちでできる あそびをしよう！ ～おうちのひとと ふれあい いっぱい～  
★★ ようちえんのホームページや おうちにとどいたあそびを みてあそぼう ★★

★★つくったり かいたりして  
あそぼう！



★★えほんをよもう！



★★うたったり、てあそびをしたり  
からだを うごかしたりして あそぼう！



★★クッキングしよう！



★★さんぽを しよう！



そとにでるときは  
マスクをつけて  
おうちのひとと  
でかけよう。

★他の市内市立幼稚園のホームページにも楽しい遊びが掲載されています。ぜひ、ご覧ください！