

夏休み生活リズム 5つのカギ

5つのカギを集めて
ゴールをめざそう

スタート

①「あさ」の
カギはどっち？

- ☐ A 時間を気にせず寝る
- ☐ B 学校に行く日と
同じ時間に起きる

パワーが出ない！



▶ ②にもどる

③「うんどう」の
カギはどっち？

- ☐ A 外に出て元気に遊ぶ
- ☐ B すずしい部屋で遊んで
外に出ない

④「お風呂」の
カギはどっち？

- ☐ A めるめの湯船にゆっくりつかる
- ☐ B シャワーだけですませる



▶ ③にもどる

⑤「よる」の
カギはどっち？

- ☐ A 遅くまでテレビをみる
- ☐ B テレビを消して早く寝る



▶ ⑤にもどる

▶ ⑤にもどる

つかれがとれない...



▶ ④にもどる

もうこんな時間！



▶ スタートにもどる

②「あさごはん」の
カギはどっち？

- ☐ A しっかり食べてエネルギー補給
- ☐ B 食欲がないので食べない

ゴール



これで
夏休みの生活リズムは
ばっちりだね！