

ひらかたし
キャラクター
ひこぼしくん



ずーっと
よいは でいよう!
じゃんけんすごろく

あそびかた

じゃんけんをして
かったら 1つすすむ。
まけたらすすめない!



こまのつくりかた

ふといせんをはさみできて、
まんなかをやまおりにして
こまをたててつかいます。



こんなかんじ!



やまおり
ラッパをふく
ひこぼしくん



やまおり
うがいをする
ひこぼしくん



やまおり
えがおの
ひこぼしくん

スタート

クイズ④

よくかんでたべると
どうなる?

むしぼに
なりやすい

むしぼに
なりにくい

クイズにこたえられたら
1つすすんでね!

きのう
ねるまえに
はみがき
したかな?



よこにある、
あいうべ
たいそうを
やってみよう!

あ〜い〜う〜べ〜



ゴール

はをたいせつにして
おいしいごはんを
いっぱい
たべようね!

なにが
はいるかな?



あたらしい
ハブラシを
かって
もらったよ!

クイズ②

はみがきの
あとの
うがいは
なんかい?

はをみせて
にっこり
してみて!

ぎゅうにゅうを
のんだよ。
はがつよ
くなるね!



クイズ③

むしぼに なりにくい
おやつ たべかたは
どっち?

たべたい
ときに
たべたいだけ
たべる

じかんと
りょうを
きめて
たべる

おおきなこえで
うたを
うたおう♪

ごはんは
よくかんで
ゆっくり
たべている
かな?

「むしぼ」ってなに?

はがとけてあながあいたり
いたくなったりする。

ひどくなると
おいしいごはんが
たべにくくなるよ



むしぼにならないために!

はみがきを
しよう

おやつ
の3つのルールを
まもろう

よくかんで
たべよう

いたくなくても
はいしゃさんに
いこう

よくかむことでつばがでて
むしぼになりにくくなるよ!

ていきてきに
チェックしてもらおう!

「はみがきこ」をつけよう!
はをつよくなる「ふっそ」が
はいているから、
うがいはすこしのおみずで
「2かい」までにしよう!



じぶんではみがきしたら、
おうちのひとに
しあげみがきで
きれいにしてもらおうね!

おやつ
の3つの
ルール

じかん
を
きめる

りょう
を
きめる

かいすう
を
きめる

おいらはあさとう
(あまいもの)が
だいすきだよ



やってみよう! あいうべたいそう

このたいそうをすると、おくちをして
「おはな」でいきがしやすくなって、「むしぼ」や
「かぜ」などのびょうきになりにくくなるよ!

あ

い

う

べ



くちを
おおきくあける

くちを
よこにあける

くちを
とがらせる

したを
のぼす

クイズの
こたえ

①しあげ

③じかんとりょうをきめてたべる

②1~2かい

④むしぼになりにくい