



# 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!

### クイズ①

じぶんではみがきを  
したあとは

- みがきで  
きれいにしてもらおうね!

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?

はをたいせつにして  
おいしいごはんを  
いっぱい  
たべようね!

はをみせて  
にっこり  
してみて!

# ゴール

### クイズ③

むしぼになりにくい  
おやつのはたべかたは  
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

ぎゅうにゅうを  
のんだよ。  
はがつよく  
なるね!

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?

あ〜い〜う〜べ〜

## 「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!  
はをつよくする「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!



じぶんではみがきをしたら、  
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  
おさとう  
(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、おくちとして  
「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!



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
  - ②1~2かい
  - ③じかんとりょうをきめてたべる
  - ④むしぼになりにくい