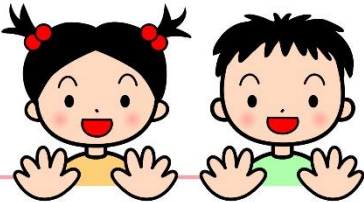


ほけんだより 5月

令和2年5月

大阪市立南幼稚園 保健室

STAY HOMEの日々が続いています。引き続き、規則正しい生活で、健康に過ごしましょう。



みなみようちえん
南幼稚園では、「あわあわてあらいのうた」で手を洗っています。家族みんなで歌いながら、楽しく手洗いしましょう♪

<https://www.kao.co.jp/bioreu/family/hand/song/>



お家の人が作ってくれたおいしいごはん。
よく噛んで食べていますか？よく噛んで食べると、味がよく分かってもっとごはんが好きになりますよ🍴



家族みんなでストレッチ！

お家の人と一緒に体をぐ〜んと伸ばすと、体も心も気持ちよくなります🌸



部屋の換気はしていますか？
気温があがり、過ごしやすくなりました。窓を開けて、きれいな空気で深呼吸してみましょう

早寝・早起き・朝ごはんの規則正しい生活リズムで過ごせていると金メダル！

ゲームの時間を決めたり、お家の人と一緒に歯みがきをしたりして家族みんなで健康的な毎日を過ごしましょうね！

