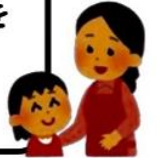


# 家族で楽しもう

## ～生活編～

### か ぞくと話そう!

楽しかったこと、嬉しかったこと、困ったこと、不安なこと、楽しみなことをたくさんお話ししましょう。あなたは一人ではありません。あなたのそばには、あなたのことを大切に思っている人がたくさんいますよ。



### わ すれないで、手洗い・うがい!

外から帰ったとき、手洗いうがいをしていますか？  
確かにちょっとめんどくさいけど、健康な体のためにも忘れないでね。  
「手洗い 歌」で調べるといろいろ出てくるので、お気に入りを見つけよう!



### さ あ、はりきってお手伝い!

ご飯の支度、おそうじ、洗濯、お片付け・・・おうちの仕事は毎日いっぱい!  
家族の一員として、自分には何ができるのか考えてみましょう。  
おうちの人と相談をして、自分の仕事を決めて、毎日取り組んでみましょう。



### き めた時間を守ろう!

何時に起きる? 何時に寝る? 勉強の時間、ゲームの時間は?  
おうちの人と相談をして、自分で決めましょう。  
そして、自分で決めた時間だからこそ、しっかり守りましょう。



### しよ くじは3回、しっかり食べよう!

朝・昼・晩としっかり食べましょう。おやつの食べ過ぎには気をつけて。  
ご飯を食べると、気分もすっきり、元気がわいてきますよ。  
最近、やる気がでないなあというあなた。まずはご飯をしっかり食べましょう。



### う んどうしよう!

ずっとおうちの中でじっとしていると体がなまっちゃう。  
少し体を動かすだけで、なんだかモヤモヤした気持ちもすっきりします。  
おうちの中でできる運動を紹介しているホームページもあります。  
「子供の運動遊び応援サイト」など、参考にしてみてくださいはいかがでしょう?

