

9月1日は『ぼうさい』の日です。

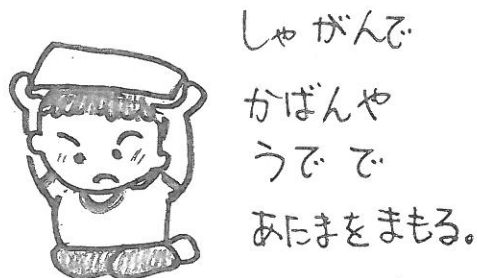
じしんがおこったときは、まず、



いえの中では



そとでは

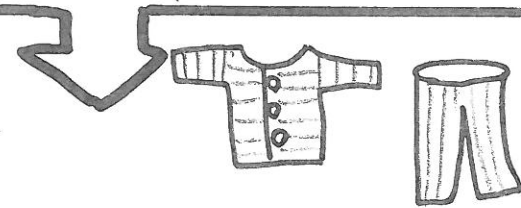


なつのつかれをとるには
すいみん! です。

ぐっすりとすいみん(ねること)がとれると “😊”
◎ のうが やすまる
◎ からだの はたつをたすける^{せいちょう}成長ホルモンがでる
◎ びょうきに たいする ていこう力が つよくなる
このような いいことがあります。

ぐっすり ねむるために、

ねるまえは、いっぱい
たべたり、のんだりしない



ねやすい 110ジャマに
きがえる

ねるまえに
トイレに 11っておく



おやすみなさい

