



2月3日の節分には「福は内! 鬼は外!」と、さけびながら大豆をまいて、鬼(災難)を払い健康や無事を願います。

自分の中に、つぎのような鬼たちはいませんか? 豆まきでおい出して、元気な1年にしたいですね。

イライラ鬼

子どもをイライラした気持ちにさせるおに!



すきなことをしたり、なやみをどうかしてみるといいよ!

食べ残し鬼

子どもにすききらいをすすめるおに!



えいよのバランスがだいじ! どんも少しはたべるといいよ!

ねぼう鬼

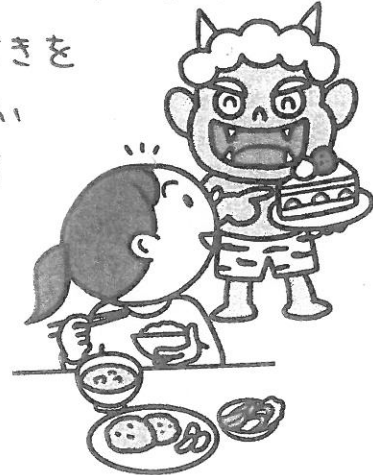
子どもをふとんの中でつかまえてねぼうにさそうおに!



朝目がさめたらすぐにふとんから出て顔を洗!! 朝日をあびるといいよ!

むし歯鬼

子どもをあまいものにさそいはみがきをさせないおに!



食べたらはみがきするおやは、量と時間を決めてたべるといいよ!

メディア鬼

子どもをテレビやスマホ・ゲームに長時間つきあわせるおに!



テレビ・スマホ・ゲームは時間をきめて、じょうずにつきあうといいよ!

夜ふかし鬼

子どもを夜おそくまでねかせないおに!



ねむっている間に大切な「成長ホルモン」が出るよ! はやめにふとんに入ってしもうのがいいよ!