

かぞく
家族といっしょにやってみよう!

げんき すごろく

24h

- ① 自分のコマを選ぶ。
- ② じゃんけんをして、順番を決める。
- ③ サイコロを振って出た目の数だけコマを進めていき、最初にゴールした人の勝ち!!



かおをあらう



朝ごはん
1日のはじめに、
しっかり栄養を
チャージしよう

ごはんを食べる



歯をみがく



トイレに行く



スッキリ! (4マスすすむ)

くつをはく



いって
きます

あるく



にもつをおく



ともだちとはなす



本をよむ



字をかく



そとであそぶ



水をのむ



かんがえる



集中して
勉強できた
(2マスすすむ)

はっぴょうする



手をあらう



手をあらう

食事の前や
トイレのあとは、
特にいねいに
あらおう

サイコロをふるう
①③⑤がでたら (5マスすすむ)
②④⑥がでたら (5マスもどる)

ごはんを食べる



そうじする



あいさつする



家にかえる



つかれたので... (1回やすみ)

しゅくだいをする



歯をみがく



明日の
じゅんびをする



しゅくだいが
残っていた!
(4マスもどる)

ごはんを食べる



お風呂に入る



おやつを食べる



ダラダラたべて
しまった
(2マスもどる)

まどをあける

部屋にこもった
ウイルスやほこりを
追い出そう



まどをあける



ゴール

おやすみねさい



お風呂に入る



ぬるめのお湯に
ゆっくりつかろう

げんきの
ポイント②

そとであそぶ

軽く汗をかく
くらいが◎
水分補給も
忘れずに

げんきの
ポイント③

手をあらう

食事の前や
トイレのあとは、
特にいねいに
あらおう

げんきの
ポイント④

まどをあける

部屋にこもった
ウイルスやほこりを
追い出そう

全員ストップ!