

きそく^だただしいせい^いかつ してるかな？



きそく^{ただ} せい^{かつ}
規則^{正しい}生活^は

げん^き す き^{ほん}
元氣^に過^ごすための^{基本}です。

①はやねはやおき



まいにち き じかん お
毎日決まった時間に起きたいねたいできるといね。

② ^{しょくじ}食事は^たしっかり^た食べよう！



いただきます

^{しょくじ}食事は ^{しょく}3食 ^たきちんと食べよう。

^きおやつは ^{じかん}決まった時間に
^た食べるといいね。



③はみがきもわすれずに



しょくじ あと あと
食事の後は歯みがきをしよう！