

まいにちのせいかつ

～じざんでできることは、じざんでしよう～

1

イラスト

1

あさ めざましどけいが なったら

じぶんでおきよう。

2

イラスト

2

あさおきたら

かおを あらおう。

③

イラスト

③

じぶんで きがえよう。

4

イラスト



4

あさごはんを　しっかりと　たべよう。

5

イラスト

⑤

じぶんで はを きれいに みがこう。

⑥

イラスト

⑥

ようちえんの よういを  
じいんで してみよう。

わすれものは ないかな。

7

イラスト

イラスト

7

ようちえんでは

おともだちや せんせいと

たくさん あそぼう。

⑧

イラスト

イラスト



⑧

ようちえんから かえったら

てを あらおう。

うがいを しよう。

⑨

イラスト

イラスト

⑨

ばんごはんの あとかたづけを

おてつだいしよう。

あそんだあとは

じぶんで おかたづけを しよう。

10

イラスト

イラスト

10

おふろに はいって、

はみがきを しよう。

イラスト

ぐっすりねて あしたも

ばんきに すこそうね。