

おてっだい

モンスターとの1にち





おふろ たんとう



はみがき たんとう



よる たんとう



あさ たんそう



しよくじ たんとう



きがえ たんとう



あそび たんとう



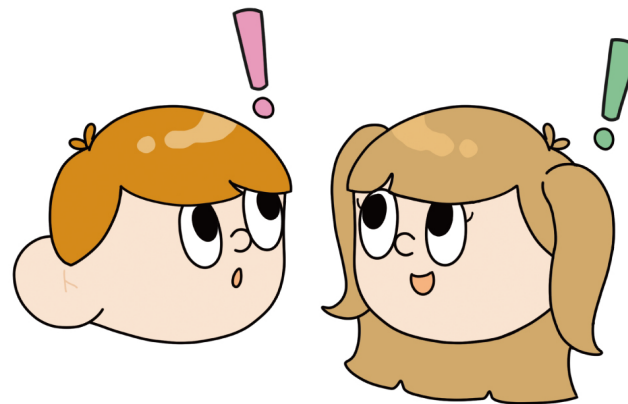
てあらい・うがい たんとう

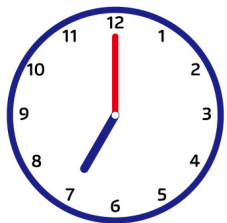


トイレ たんとう

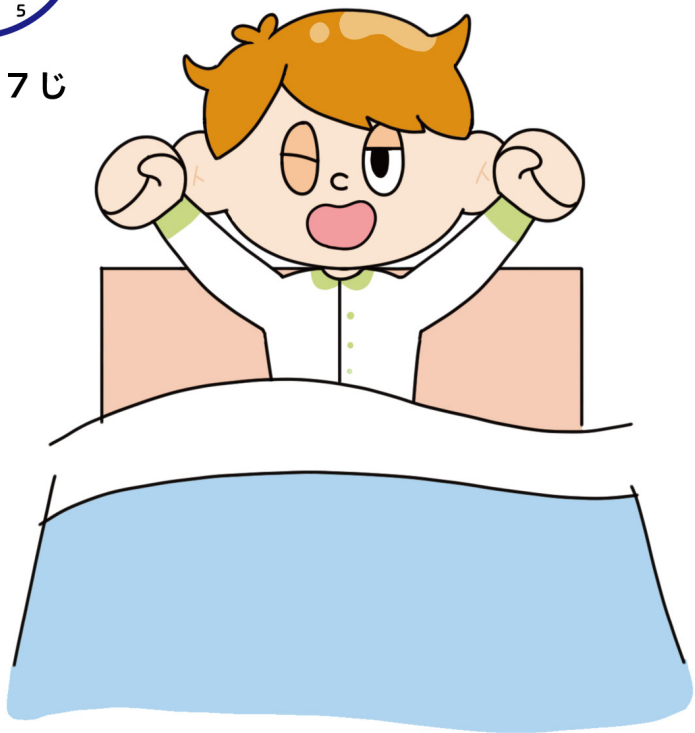
ぼくたちは おてつだいモンスターだよ！
みんなのせいかつの おてつだいをするよー

きそくただしい せいかつをしよう！
できたら かたちにあわせて シールをはろう！



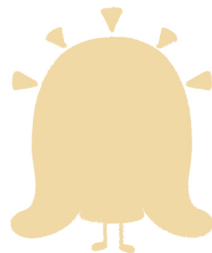


ごぜん 7じ

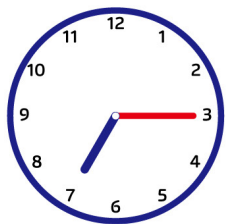


おはよう！

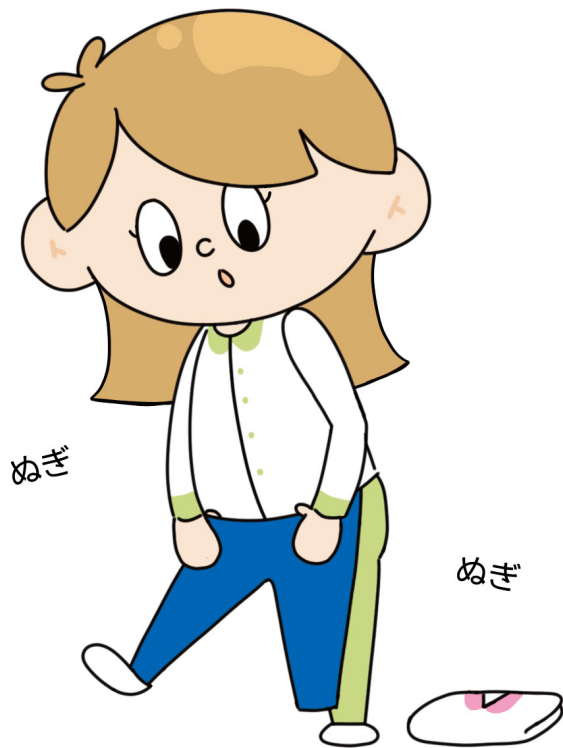
あさ おきたら カーテンをあけて
たいようのひかりに あたろう



おはよう！ こえをだしてみよう
のびもすると きもちがいいよ！



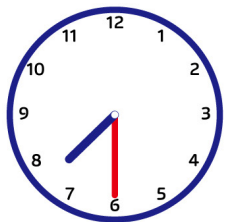
ごぜん 7じ15ふん



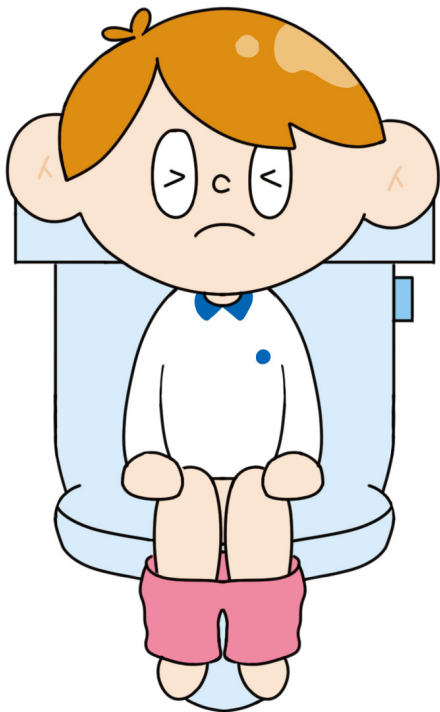
カーテンをあけたら
ようぶくに きがえよう！
あわてないで ゆっくり きがえよう



ふくに きがえると げんき がでるよ
きがえたら ふくをたたもうね！



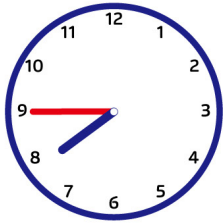
ごぜん 7じ30ふん



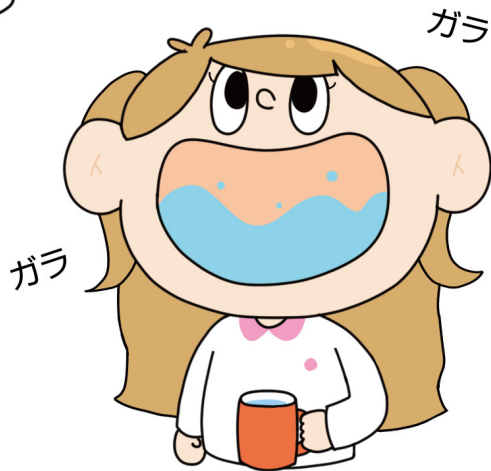
きがえたら トイレにいこう！
ペーパーは ふきやすいながさで
おみず をながして てをあらおうね



トイレを がまんすると からだに
よくないよ！



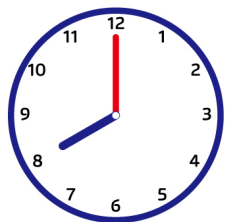
ごぜん 7じ45ふん



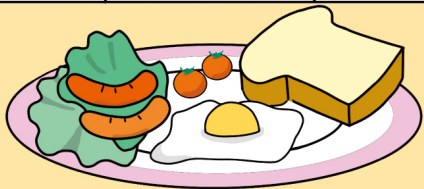
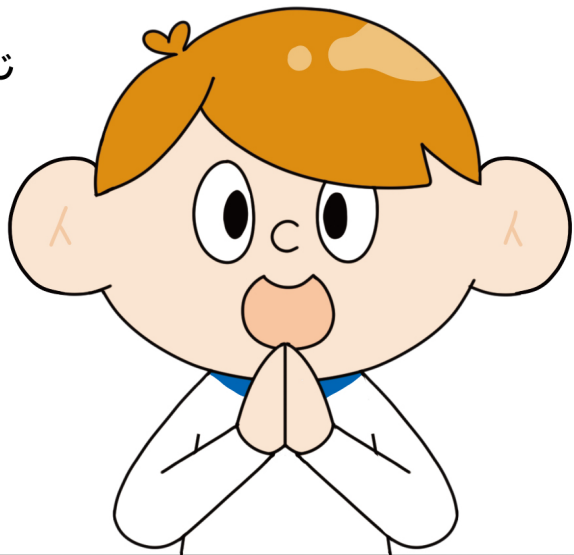
トイレに いったら
かお をあらって
てあらい うがい をしよう！



30びょうくらい てを しっかりあらって
バイキンと バイバイしよう！



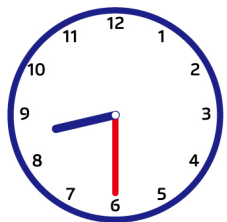
ごぜん 8じ



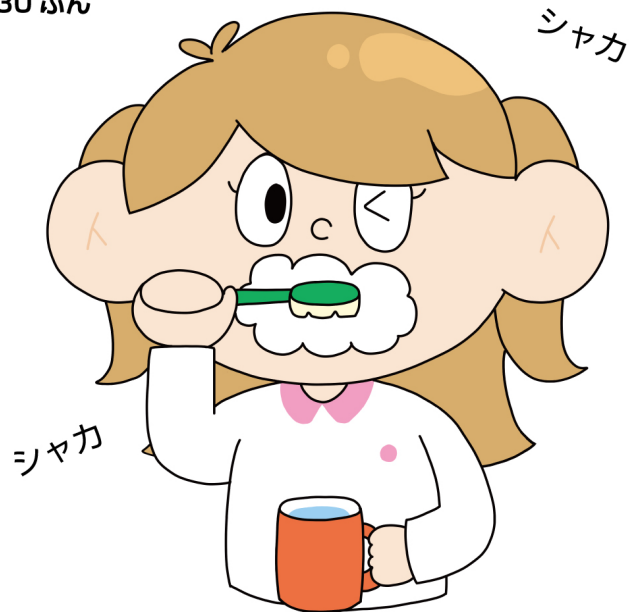
てあらい うがいをしたら
あさごはんを たべよう！
てをあわせて いただきます



しっかりよくかんで ごはんたべよう！
よくかまないと のどに つまっちゃうよ



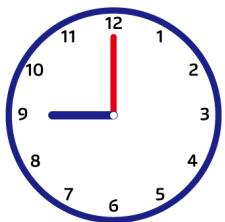
ごぜん 8じ30ぶん



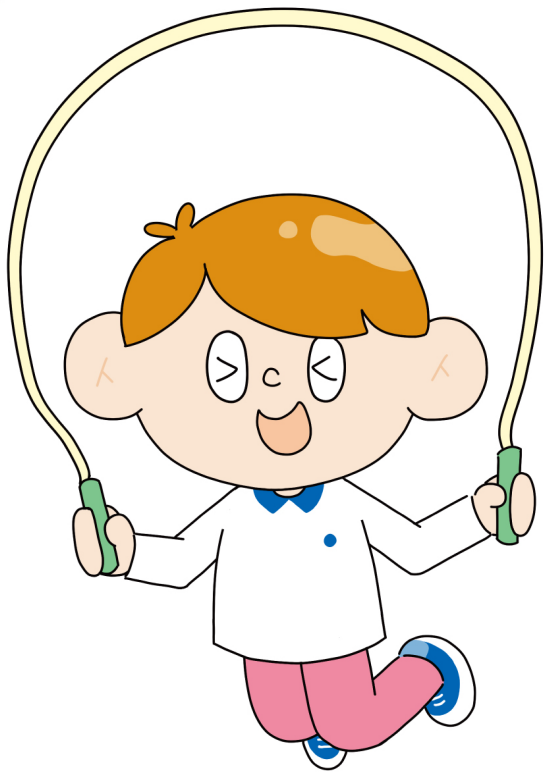
あさごはんをたべたら
キレイに はみがきをしよう！



ごはんのたべかすを しっかりとろうね
はみがきしないと むしばが できちゃうよ！



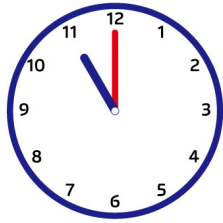
ごぜん 9じ



はを みがいたら
そとで からだを うごかそう！



つかれたら たくさん すいぶんをとろう
きゅうけいも ひつようだよ！



ごぜん 11じ

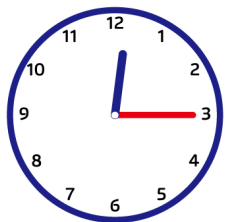


そとで あそんだら

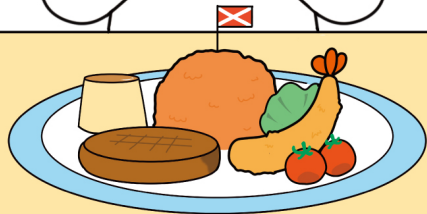
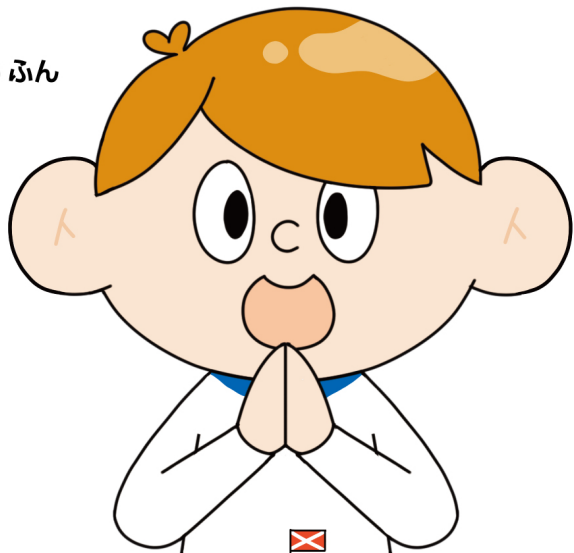
しっかり てあらい うがいをしよう！



そとには バイキンが たくさんいるよ！
しっかりあらわないと バイキンがにげないよ



ごぜん 12じ15ふん



てあらい うがいをしたら
おひるごはんをたべよう！
うんどうしたあとは たくさんたべよう



あそびながら たべないで
ごはんに しゅうちゅうして たべようね！



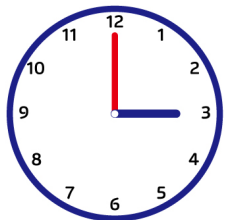
ごご 1じ15ふん



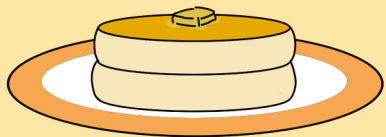
おひるごはんを たべたら
おひるねをしよう！
からだの つかれを とろう



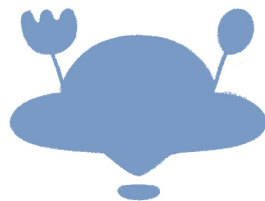
おひるねは あまりながく
しないようにしましょう！
よる ねれなくなっちゃうよ



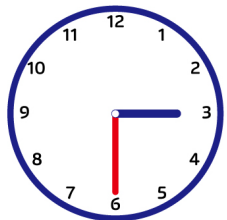
ごご 3じ



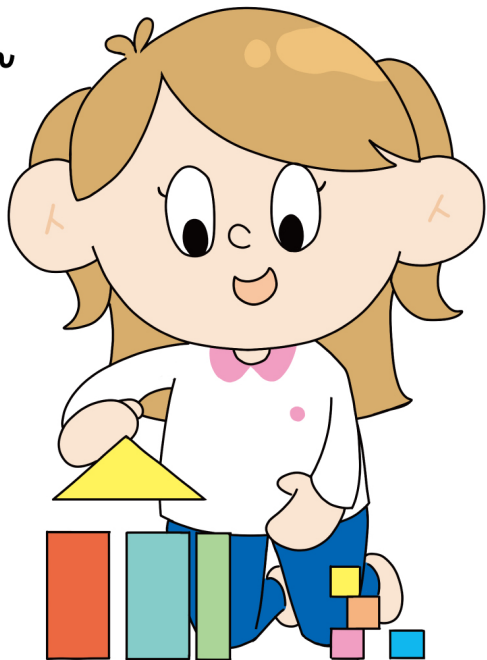
おひるねをしたら
3じのおやつをたべよう！
てをあわせていただきます



ママといっしょに おかしづくりに
チャレンジしてみよう！



ごご 3じ30ぶん

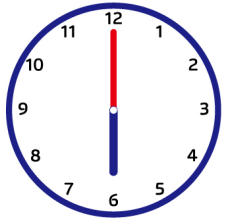


3じのおやつをたべたら

よるごはんまで いっぱいあそぼう！



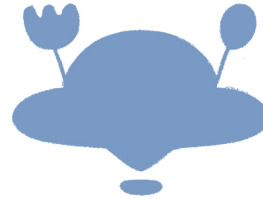
あそんだあとは かたづけをしようね
もとのばしょに もどすと
おもちゃも よろこぶよ！



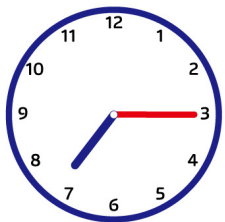
ごご 6じ



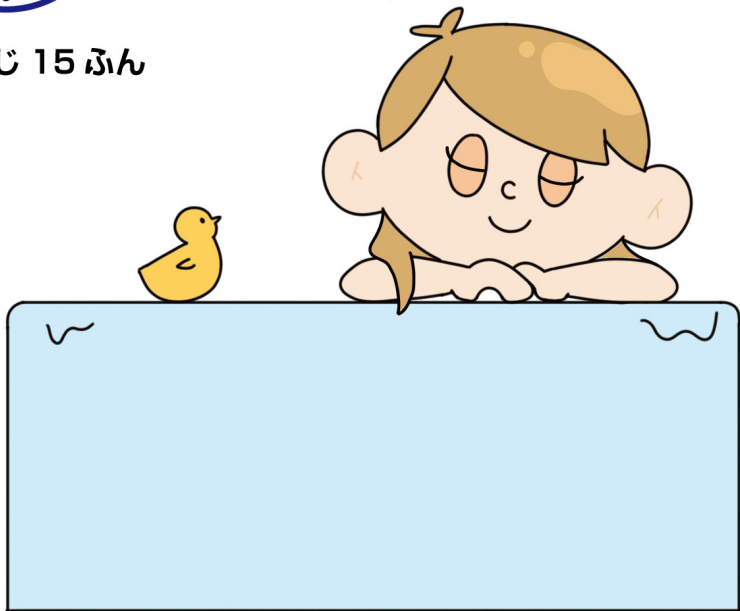
あそんだあとは よるごはんをたべよう
ニガテなたべものも しっかり
たべて おおきくならろう！



たべおわったら ごちそうさまを
しっかりいおうね！



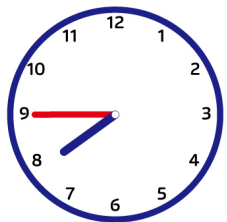
ごご 7じ15ふん



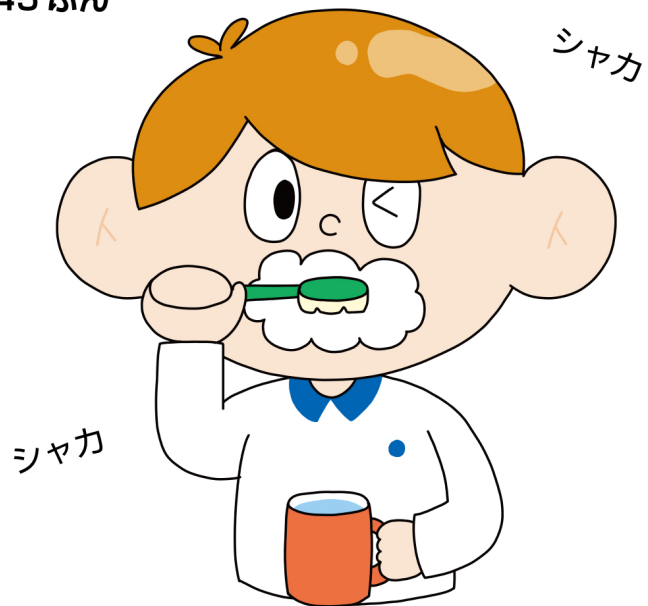
よるごはんを たべたら
お風呂にはいって
1にちの つかれをとろう！



お風呂につかると からだが ぽかぽかして
リラックスできるよー！



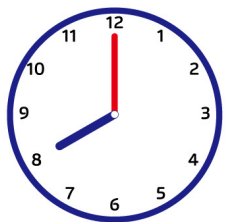
ごご 7じ45ふん



お風呂に はいったら
ねるじゅんびをしよう！



テレビやどろが は もうおしまい
そろそろ おふとんにいこう！



ごご 8じ



ねるじゅんびをしたら
ふとんにはいって おやすみなさい
あしたも げんきにあそぼうね！



たくさん ねて びょうきに
かかりにくい からだをつくろう！