



けんこうで
たのしい
ふゆやすみ



運動



健康



食事

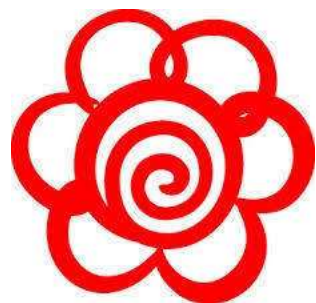


睡眠

運動



じんわりあせをかく！



なわとび

食事



食べてよけいなしぼうをもやす！



白米・みそ汁・おかず

睡眠



ねることだからだがよみがえる！



はやね・はやおき

運動



健康



食事



睡眠



けんこうで
たのしい
ふゆやすみを

