

ふくで こ けんこう じょう 福田っ子 健康10か条

- 1 早ね・早おきをしよう。【低学年9：00・中学年9：30・高学年10：00までにねる】
- 2 毎朝、しっかり朝ごはんを食べよう。(ミニやごちゃん)
- 3 1日3回、歯をみがこう。
- 4 正しい姿勢で学習しよう。
- 5 汗をかくくらいの運動をしよう。
- 6 手洗い・うがいをしよう。
- 7 ハンカチ・ティッシュをいつも持っていよう。
- 8 手と足のつめを短く切っておこう。
- 9 大きなけがや交通事故をゼロにしよう。
- 10 ふわふわ言葉で友だちと話をしよう。

