



$\frac{1}{2} \times \frac{1}{2} = \frac{1}{4}$
 $\frac{1}{4} \times \frac{1}{4} = \frac{1}{16}$
 $\frac{1}{16} \times \frac{1}{16} = \frac{1}{256}$

ငါ့အတွက် ၃ နှစ်

トビ



ቀጋርናጋጋ
ገንዘብናገንዘብ

あ い う え お
か き く け け
こ さ し せ
そ た ち て
と な に ね
の ひ ふ へ
ほ ま め
も や め
よ

良い生活リズムのサイクル

£12.99

27.4 = 3.19,4



スゴホやゲールで
あそぶときは
じかんをきめよう



ねるじゃん・おきるじゃんを
きめよう

ငါ့အတွက်

ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਖਾਤਾ

早ね
早おき
朝ごはん

はやね・はやおき・あさごはん

いつかかん

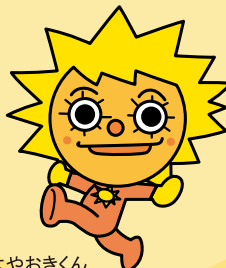
ちゃれんじ！



あさごはんまん



よふかしおに



はやおきくん



はやねちゃん



みそしるちゃん

© やなせたかし/やなせスタジオ

知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

なまえ



足立区教育委員会

足立区子ども家庭部
子ども政策課
03-3880-5266

【保護者の方へ】 足立区では、望ましい生活習慣の定着に向け『早寝・早起き・朝ごはん』を推進しています。
4・5 歳の子どもの推奨睡眠時間は 10～13 時間です、ぐっすり寝られるよう親子でチャレンジしてみましょう。

選んだコースが終わりましたら、アンケートにご回答のうえ、プレゼントをお受け取りください。 アンケートはコチラ▶
「いつかかん チャレンジ」は通っている園にご提出をお願いいたします。

回答しました！



すきなこーすをえらんでチャレンジしよう！

あかこーす
ねるじかんチャレンジ！

ねるじかんをきめよう

はやくねるとすいみんじかんがたくさんとれるよ

○じ○ふんにねよう

あおこーす
あそびチャレンジ！

てれび・すまほ・ゲーむの
じかんをきめよう

でじたるがめんをみるじかんをみじかくすると
ぐっすりねむれるよ

_____は
○ふんまでにしよう

すたーと

チャレンジしたら
しーるをはってね！



ごーる

せんせいにわたしてね



はやね・はやおき・あさごはん



足立区教育委員会
子ども家庭部子ども政策課



あさごはんまん



よふかしおに



はやおきくん



はやねちゃん



みそしるちゃん



あさごはんまん



よふかしおに



はやおきくん



はやねちゃん



みそしるちゃん

はやね・はやおき・あさごはん

