

せいかつもくひょう

10月

生活目標

そと あそ

外遊びを

楽しもう



外遊びをすると
いいことが
たくさんあるよ！



**1. 体力がつき
体の動かし方が
上手になる！**



2. 目にいい！



ほね

3. 骨が

じょうぶ

丈夫になる！



4. 心と頭が 元氣になり、 やる氣が出る！



5. ストレスに

ま

負けない

つよ

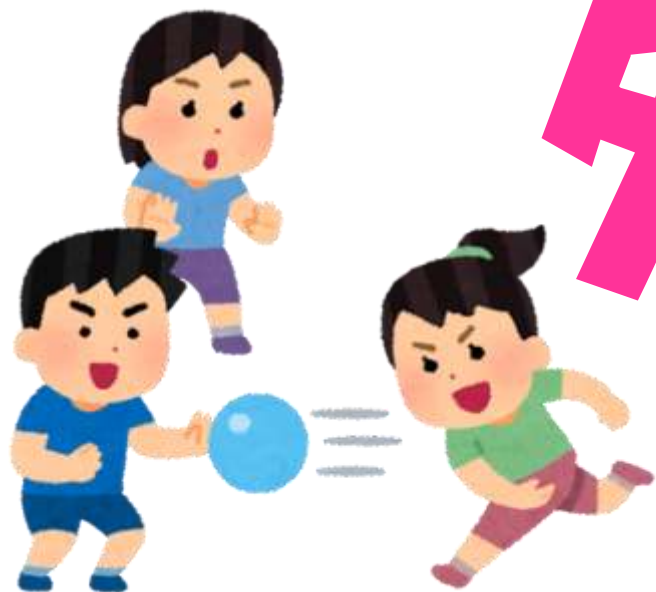
強い子になれる！



いいことがいっぱい

そと あそ

外遊び！



あんぜんもくひょう

10月

安全目標



じてんしゃ の かた

自転車の乗り方に
気をつけよう