

おもしろいな！
生活習慣
学習カルタ

監修 北沢杏子
絵・製作 長谷川瑞吉

おもしろいな！せいかつしゅうかん がくしゅうカルタ

いちらんひょう
一覧表

●^と取り札 44 枚 ●^{ふだ}読み札 44 枚 ●^{まい}予備の札 (・^よ取り札用 4 枚 ・^よ読み札用 4 枚)

※取り札裏面に指導用参考資料を添付。

<p>① たばこになっても たばこは すわぬい</p> <p>たばこの煙の中には、ニコチン・タール、一酸化炭素などの有害物質がたくさん含まれています。吸いはじめとやめられなくなる性質(依存性)があるので、まずは、履き半分でも手を出さないことです。</p> <p>眼につけると……がん、肺や心臓などの病気、また、副流煙により、周囲の人々の健康に影響があります。とくに、赤ちゃんの発育に影響が大きいといわれています。</p> <p>しょうどうろう、罰金……などにかかると大変なことになります。</p>	<p>② きけんノときは こども110ばんのいえ</p> <p>「こども110番の家」は、犯罪にまかされそうになったときに助けを求める緊急の場所です。</p> <p>こどものかわりに110番通報したシールやマークは、自治会で送るのでも、ふだんから子どもと一緒に通学路にある「こども110番の家」をチェックして覚えておきましょう。</p>	<p>③ ミュートン あまいもので むしづつくる</p> <p>むし歯を作るのはミュートン菌です。ミュートンは甘いものが大好きで、糖分を食べて酸を作り、この酸が歯の表面を溶かして穴を開け、むし歯にします。</p> <p>甘いものを食べた後、はみがきやうがいをしてください。</p> <p>※むし歯の予防を始めて、甘いお菓子をたくさん食べないようにしましょう。</p>
--	--	---

 <p>あ</p>	 <p>い</p>	 <p>う</p>	 <p>え</p>	 <p>お</p>	 <p>か</p>	 <p>き</p>	 <p>く</p>	 <p>け</p>	 <p>こ</p>
<p>あ い さ つ す れ ば み ん な ハ ッ ピー!</p>	<p>い た だ き ま す ご ち そ う さ ま あ り が と う</p>	<p>う が い て あ ら い び ょ う き よ ぼ う</p>	<p>え ん て ん か み ず と ぼ う し わ す れ な い</p>	<p>お と な に な っ て も た ば こ は す わ な い</p>	<p>カーテンあけて あさひを あびよう</p>	<p>きけんノときはは こども110ばんのいえ</p>	<p>くるしく なるまで たべちゃだめ!</p>	<p>ゲームやテレビ じかんを きめて!</p>	<p>こまったときは ひとりでもやまず すぐそうだん!</p>
 <p>さ</p>	 <p>し</p>	 <p>す</p>	 <p>せ</p>	 <p>そ</p>	 <p>た</p>	 <p>ち</p>	 <p>つ</p>	 <p>て</p>	 <p>と</p>
<p>さんじゅっかい よくかんで!</p>	<p>しらないひとには ついていけない!</p>	<p>すきなものだけ たべちゃ だめ!</p>	<p>せいけつにすれば いいきもち!</p>	<p>そとで あそべば ほねもそだつ</p>	<p>たべたあと はみがき ていねいに</p>	<p>ちゃんど たべよう あさごはん</p>	<p>つめは のびて いないかな?</p>	<p>でかけるよ 「どこへだれと いつかえる」</p>	<p>トイレは きれいに つかおうね</p>



な

ながらたべ
だらだらぐいは
やめようね



に

にく やさい
バランスよく
たべてるよ!



ぬ

ぬれたふく
きがえないと
かぜひくよ



ね

ねるこはそだつ
せがのびる



の

ノックを
してから
ドアをあけよう



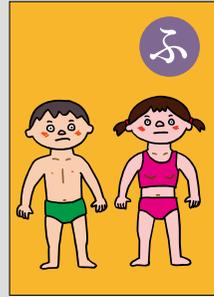
は

はやおき
はやね
あさごはん



ひ

ひとまえで
モゾモゾしないのが
エチケット



ふ

プライベートゾーン
みせない!
さわらせない!



へ

へやの
かんきを
わすれずに



ほ

ほりよくは
だめだよ
はなしあおう!



ま

まいにち
すっきり!
あそびトレ



み

ミュータンス
あまいもので
むしばをつくる



む

むねをはろう
あるくとき
すわるとき



め

メールより
はなしたほうが
たのしいよ



も

もともどせば
おへや
すっきり!



ら

らんぼうに
しないで
ものをたいせつに



り

リンリンリン
じてんしゃ
きをつけて



る

ルールを
まもって
あんぜんせいかつ



れ

れつに
ならんで
じゅんばんまとう



ろ

ろうかは
しずかに
あるこうね



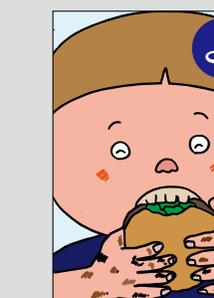
や

やめとこう!
めが
わるくなるよ



ゆ

ゆったりと
おふろにはいり
リラックス



よ

よごれたて
ばいきんが
いっぱいだ



わ

わすれない!
だいじだよ
せいかつしゅうかん

○

取り札用予備
カード4枚

予備カード

○

読み札用予備
カード4枚

予備カード