



## よくかんでたべよう

ひとくちにつき、何回<sup>なんかい</sup>かんでたべているでしょうか？10  
回<sup>かいじょう</sup>以上<sup>もくひょう</sup>を目標<sup>ときどきところ</sup>にしましょう。時々<sup>なか</sup>心<sup>かぞ</sup>の中で数えてみてくだ  
さい。

## きをつけましょう！

よくかまずに<sup>た</sup>食べたり、<sup>た</sup>食べながら<sup>おおわら</sup>大笑いしたりしたと  
きに、<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>が<sup>のど</sup>につま<sup>じこ</sup>ってしま<sup>お</sup>う事故<sup>おこ</sup>が起こ<sup>って</sup>いま  
**す**。<sup>くち</sup>口<sup>なか</sup>の中に<sup>た</sup>食べ物<sup>もの</sup>が入<sup>はい</sup>っているときは、<sup>き</sup>気<sup>つ</sup>を付<sup>けて</sup>てくだ  
さいね。