



はやね はやおき あさごはん！



あめ つづ 雨が続いています。きおん ひく 気温もぐっと低くなりました。
たいちょう ひと 体調をくずしている人もいます。

たいちょう 体調をととのえるためには、**はやね・はやおき**をこころがけ
ましょう。そして、かならず**あさごはん**を
た 食べてくるようにしましょう。

あさごはんは「げんき」のもと！

