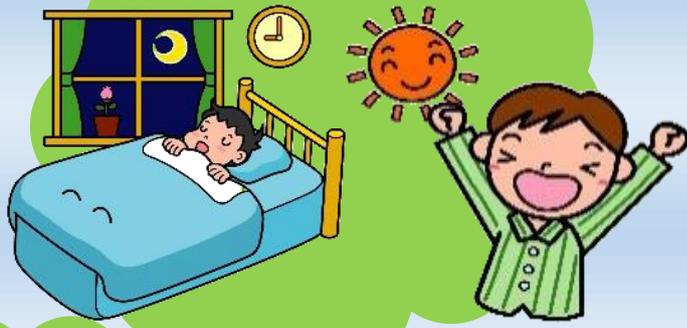


家庭での5つの約束

げんき きほん
元気の基本

はや はや
早ね・早おき



からだ
体にスイッチ

1日2回

あさ
朝ごはん



にち じかんいなし
1日2時間以内

は
歯みがき

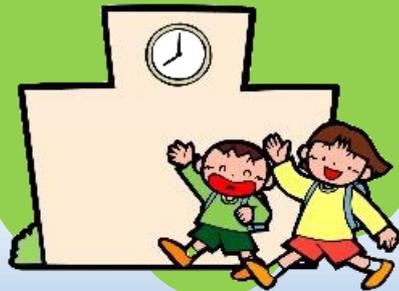


まいにち げんきに
毎日、元気に

メディア



とほ とうこう
徒歩登校



やくそく けんこう からだ
5つの約束で、健康な体を