

ひこさと



彦郷ホームチャレンジ



あたたかい水から少しづつ水の温度を下げてやってみよう。
ぬるい水から冷たい水でできるようになると素晴らしい。

水を頭からかけた後
顔をふかずに
5数えられるかな

ぬれたタオルを
頭に乗せて
目を開けてられるかな

つめたい水で
顔を洗えるかな?

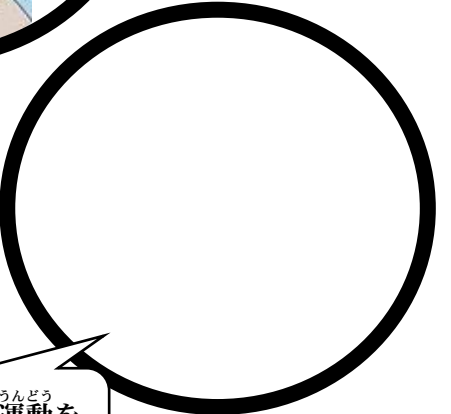
水にもぐって
自分の名前を
言えるかな?

水に顔をつけて
5秒数えられるかな



頭の先までもぐって
5秒数えられるかな?

ブクブクパッが
5回くり返し
できるかな?



水の中で鼻から
息を出そう

自分でできる運動を
考えてみよう!

お風呂の時間や洗面台などを使って
家族とチャレンジしてみよう。

