



ふゆ やす  
冬休み

こんな過ごし方をしている人は

# モンスターのしわざかも!?



モンスターをやっつけ  
ほうほう かんが  
る方法を考えてみよう!

## ゴロゴロするもん



ふとん  
布団やこたつ、ゲームなど  
あらゆる手段を使って、ダ  
ラダラさせようとするモン  
スター。運動不足になって、  
さむ  
寒さに負けてしまうよ。

## てーあら て 手洗したもん



みず なが  
水で流すだけで「ちゃんと  
あら  
洗えたよ」とささやくモン  
スター。汚れた手で顔をさ  
わったり食事をすると、感  
せんしゅう  
染症にかかりやすくなるよ。

## た 食べすぎちゃうもん



おいしいものを「まだまだ  
た  
食べられるよね」とお皿に  
のせてくるモンスター。食  
べすぎは、胃や腸に負担が  
かかってしまうよ。

## よ 夜ふかしするもん



がっこう やす  
「学校は休みだよ」「おも  
しろい動画があるよ」と、  
さそ  
誘ってくるモンスター。疲  
れがたまったり、カゼをひ  
きやすくなってしまいますよ。

そと あそ  
外で遊ぶ

てつだ  
お手伝いをする

て  
ていねいに手をあらう

はい  
お風呂に入る

すききらいしない

ひとくち かい た  
一口30回かんで食べる

み ひ き  
テレビを見ない日を決める

はや  
早くねる

はや お  
早く起きる など

