

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うよ。

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

