

# 冬休み びっくり怪獣にご用心!

冬休みを元気に過ごすポイントをすべて通ってゴールを目指そう!  
一度通った道に戻ったり、びっくり怪獣がいるところを通ることはできません。

### よふかしびっくり

なかま ゲームびっくり

まだ10時だよー

**攻略方法** 早おき

抵抗力が下がっているかも。朝早く起きて太陽の光を浴びよう。軽い運動もオススメ。

### たべてびっくり

なかま ねてびっくり

もっと食べようよー

**攻略方法** バランスのいい食事

好き嫌いせずバランスよく食べよう。食べる時間と量を決めてダラダラ食いを防ごう。

### ゲームびっくり

なかま よふかしびっくり

ぼくとあそぼー

**攻略方法** 外遊び

運動不足になっているかも。寒くても外に出て体を動かそう。ゲームをする時は時間を決めて。

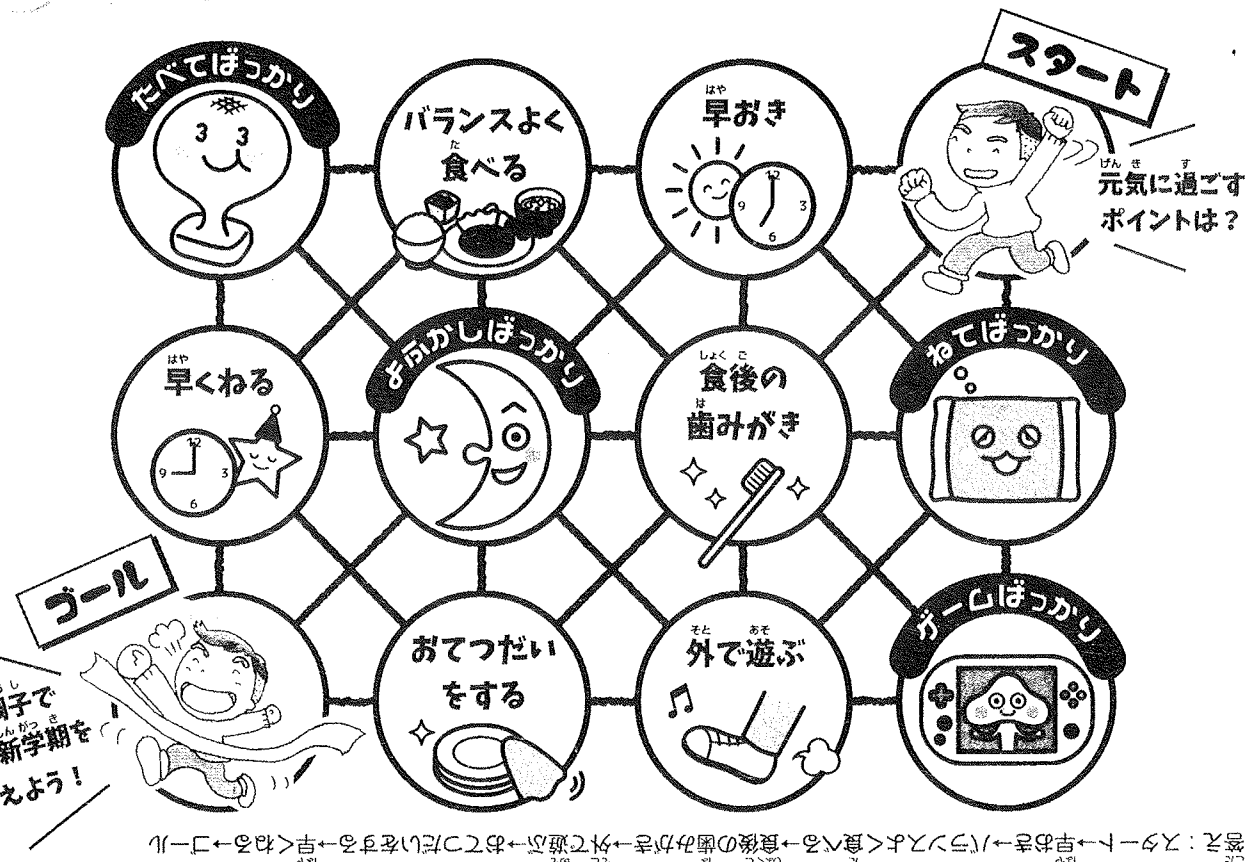
### ねてびっくり

なかま たべてびっくり

もうすてしなてよー

**攻略方法** めざまし時計

学校に行く日と同じ時間に起きよう。起きる時間を決めたら寝る前に3回言ってみよう。



## マスク

飛沫感染からブロック

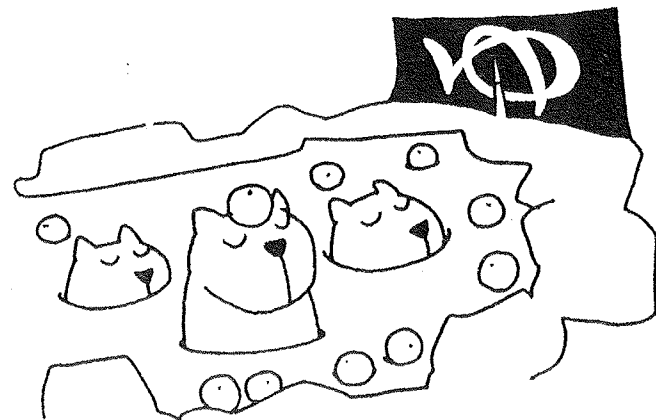
かぜやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

## 手洗い

接触感染からブロック

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。

12月22日は冬至



☆ ♪ たの 楽しい冬休みにするために ♪ ☆

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**ふ** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



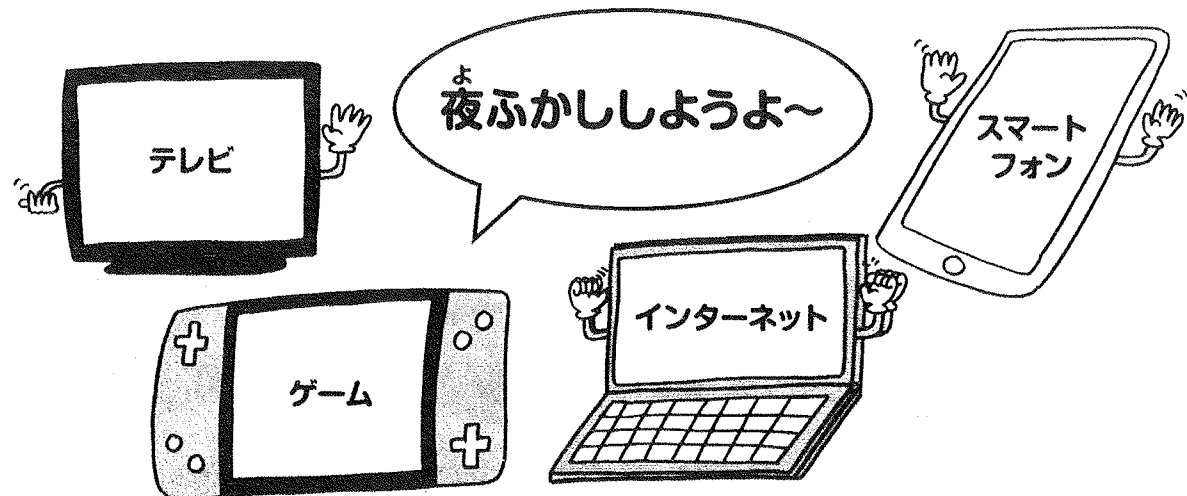
**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう

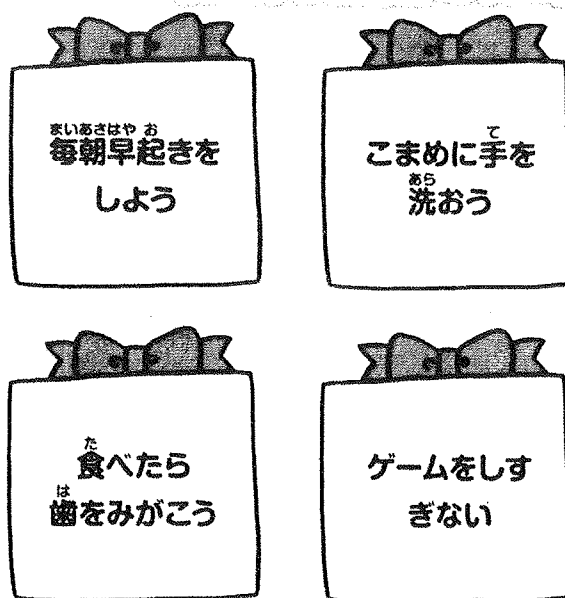


夜ふかしのさそいにも負けないで!



見る時間・する時間を決めて、見すぎ・しすぎに注意しよう!

サンタクロースから  
健康な生活のためのプレゼント♪



もらったプレゼントに書かれていることを守って、冬休みも規則正しい生活を心がけましょう。