

冬休みの達人になろう!

早寝・早起きをする

休み中も生活リズムは変えないよ。

はじ

体を動かす

暑くても外で遊ぶよ。

はじ

お手伝いをする

おうちの人に喜んでもらおう。

はじ

冬休みの達人

充実した冬休みを過ごせ達人。その調子で毎日過ごそう!

3食しっかり食べる

食べ過ぎて1食減かしたりしないよ。

はじ

手洗いをする

ウイルスや菌をやっつけよう。

はじ

病院に行く

冬休みに定期健診や治療のチャンスだよ。

特に用が急い人も「はじ」へ

スマホやゲームの時間を決めて守る

やり過ぎないよ。

はじ

換気をする

1時間に1度空気を入れ替えよう。

はじ

明るいうちに帰る

暗くなると交通事故の危険が増えるよ。

はじ

あとすこしまうま

達人まであと少しのシマウマ。できていなかったことはなんだったかな? もう一度チャレンジしてみよう。次はできるはず!

←-たらいいおん



毎日だらだら過ごしているライオン。このままだと、すぐに冬休みが終わっちゃう。でも、まだまだ充実した冬休みにできる! まずは早寝早起きをして生活リズムを整えることから始めよう。

もっとがんばろうし



やればできるのにできていないウシ。1日の過ごし方を振り返ることから始めよう。すぐにできそうなことが見つかるはず。簡単なことから始めてみよう!

冬休み、どんなふうに過ごす? 早く決めて書いて進んでね。