



もうすぐ冬休み。今年はいつもとはちょっとちがつた過ごし方になるかもしれません、クリスマス、年越し、お正月と楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になります。つらい冬休みだった…などということにならないよう生活リズムに気をつけて元気にすごしましょう。



ふゆやす やくそく 冬休みの約束

○に入る言葉（ひらがな・カタカナ）は何かな？



はや
早〇〇・早〇〇



〇〇・〇〇・〇〇

しっかり食べる



〇〇〇は〇〇〇を決めて

〇〇〇〇〇をする



〇〇〇に〇を洗う



〇〇〇〇〇に注意



〇〇〇〇〇をすませる



からだ 体を〇〇〇〇

じこ 事故やケガに気をつけて

くら 暗くなる前に帰りましょう

くら
暗くなり始める時間は交通事故が多いとき。

ひゆ
冬は早く暗くなるので、早く家に帰りましょう。



ポケットに手を入れないで

ころ
転びそうになっても手がつけず、大けがをすることがあります。

みち 道が凍っていることも

さむ
寒い日には道が凍ることもあります。歩くときには気をつけて。



やけどに気をつけて

ストーブのそばでふざけるのは危険です。

つか
使い捨てカイロは、低温やけどに注意して使いましょう。

- おな
同じところに長時間はらない
- ちょうじかん
はったまま寝ない



こうつう 交通ルールを守りましょう

しんごう
信号無視や飛び出しが絶対ダメ！

じてんしゃ
自転車はヘルメットをかぶって乗りましょう。雪があつたら乗りません。



ふゆやす 冬休みも気をつけよう

かんせんしょうたいさく 感染症対策

●3密を避ける

みっぺい
密閉：閉めきった空間

みっしゅう
密集：人がたくさん集まっている

ところ

みっせつ
密接：近くでしゃべったり声を出す



●換気をする

●マスクをつける



●こまめに手洗い