

ふゆやす げんき たの す 冬休みを元気に楽しく過ごすために

はやねはやお あさ 早寝早起き朝ごはん

ふゆやす ちゅう も あさ びだん おな じかん お
冬休み中も、朝は普段と同じ時間に起きて、
あさ た べ た げーむ どうが
朝ごはんも食べましょう。また、ゲームや動画
を見過ぎて夜更かしをしがちです。睡眠不足で
げんき で あさお たいよう ひかり あ
は、元気が出ません。朝起きて、太陽の光を浴
びて、体をしっかり目覚めさせましょう。



ふゆやす ちゅう に、もしも ともだち とのこと
で 悩んだり、他にもきになることがあ
たりしたら、お家の人や学校の先生に
お話ししてください。一人で悩むので
はなく、いっしょに かんが えていきましょう。

こうつうじ こ き つ 交通事故に気を付けよう

とく に、じてんしゃ による じこ ぶ
特に、自転車による事故が増えています。
じてんしゃ の とき こうつうあんぜん
自転車に乗る時のルールや交通安全
のルールを守って、事故にあわないよう
にしましょう。また、ゆうがた うんてんしゅ から
み えに かくて 危険です。暗くなる前にお
うち かえ 家に帰りましょう。



ともだち たの あそ 友達と楽しく遊ぼう

こうえん あそ ともだち うち あそ
公園で遊んだり、友達のお家で遊んだり
することもありますが、家に帰る
じかん まち おも いえ かえ
時間を守りましょう。また、自分が言われ
て嫌だと思ふことは、ともだち い
いや おも 友達にやっではいけ
ません。SNS に わるくち かわ
SNS に悪口やいたずらを書き込
むようなことも、やっではいけません。
ともだち なかよ
友達と仲良くしましょう。

