



ほけんだより ふゆやす 冬休み号

いよいよ冬休みが始まります。クリスマスやお正月など
 ワクワクするイベントを楽しみにしている人も多いと思
 います。みなさんが冬休みを元気に過ごすためには、生活
 ズムをくずさないことがとても大切です。新学期にみなさん
 れることととも楽しみにしています。

冬休みも続けよう！



バランスの
いい食事



十分な睡眠



運動する

元気に過ごすために
この3つを心がけよう！

石けんを使って手を洗おう



手洗いなし



水だけで15秒



水と石けんで
30秒

1000000こ

10000こ

ほとんどなし

手を洗うときは必ず石けんをあわあわにして
すみずみまで洗いましょう。