



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、生活リズムをくずさないことがとても大切です。新学期にみなさんが元気いっぱいの姿で登校してくることをとても楽しみにしています。

ふゆやす 冬休みも続けよう！



バランスの
いい食事



じゅうぶん すいみん
十分な睡眠



うんどう
運動する

げんきに過ごすために
この3つを心がけよう！

せっ 石けんを使って手を洗おう



てあら 手洗いなし



1000000こ



みず 水だけで15秒



10000こ



みずとせっけん 水と石けんで30秒



ほとんどなし

て 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。