

いよいよ冬休みに入ります。冬休みはクリスマスやお正月などイベントがあり、楽しみにしている人も多いと思います。そんな休み期間を楽しく過ごすためには、やはり健康が一番大切です。インフルエンザが流行しているので、感染症にかからないよう、早寝早起き、バランスのよい食事を心がけ、免疫力をキープしましょう。また、手洗いはもちろん、できるだけ人混みを避けたり、マスクを着用したりして予防に努めましょう。



## 冬休みを健康に過ごすために・・・

ふ

とるかも！？  
食べすぎ・飲みすぎ 気を付けて！



適度な量を規則正しい時間に！

ゆ

だんせず  
手洗い・マスクで かせ予防



帰宅後や食事前は必ず手洗い！



や

りすぎに 注意してね  
スマホ・ゲーム



時間を決めてやろう！  
寝る前の使用は控えよう！

す

いみんの リズム乱さず  
早寝早起き

決まった時間に寝よう！  
寝貯めはできませんよ！



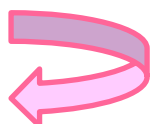
み

がこう 歯  
3分 しっかり ていねいに



朝・昼・夜の3回  
しっかりみがこう！

「ふゆやすみ」の5つのポイントを意識し、健康と安全面には十分気を付けて、楽しい冬休みを過ごしてください。



裏面は、保健室からの  
クリスマスプレゼント♪

# 7つのまちがいを探そう!



こたえ…左奥の男子の口/奥の女子の前のコップ/ツリーの飾り（くま→リボン）/右端の風船の数/  
左端の女子のトランプの数/手前の男子のスリッパ/手前の女子のもみあげの長さ