



ふゆやす 冬休みまでもう少しです。冬休みも「はやね・はやおき・あさごはん」で体調

を整えて、健康に過ごしましょう♪もちろん、感染症対策も忘れずに。

ふゆやす まも けんこう す 冬休みはこの6つを守って健康に過ごそう♪

せいかつ 生活リズムをくずさずに



そと からだ うご 外で体を動かそう



ちりょう はや 治療はお早めに



生活リズムがくずれると、冬休みあけに体調不良になることも。

お酒を飲まない



タバコを吸わない



かんせんたいさく けいそく 感染対策も継続しよう

もっとすぐ冬休み

