



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

- 生活リズムを崩さずに
- 食べすぎに注意
- メリハリをつけて
- 元気に過ごしましょう