



冬休みがはじまります！

いよいよ冬休みがはじまります。クリスマスやお正月を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか？

でも、「休みだから～」と生活リズムをくずしてしまうと、かぜやインフルエンザなどの病気にかかりやすく、楽しい冬休みが送れなくなるかも…。

「冬休み生活きろく」をきちんとつけて、健康的な生活をすごしてください。

新しい年に、みんなの元気な笑顔に会えるのを楽しみにしています。

冬休み中に、
むし歯を治そう



冬休み生活きろくについて

<冬休みの前に>

☆休み中の目標を立てましょう。(めあてをもってすごそう！)

☆運動・お手伝いの内容を決めて、書きましょう。

<冬休み中>

☆毎日きろくしましょう。(実際に、寝た時刻も書きましょう)

<冬休みが終わったら> ☆守れた日の合計をしましょう。(10日のうち何日?)

☆目標は守れたかな？(感想・反省を書きましょう)

☆おうちの人に健康調査を書いてもらいましょう。



適度な運動



外で元気に



しっかり栄養



好き嫌いをなくそう

冬休みを元気にすごそう

夜ふかしはよくないよ



はやね、はやおき



空気の入替え



換気は時間を決めて



外から帰ったら忘れずに



うがい、手洗い



歯みがきキッチリ



食べたあとは必ず



服の調節



外との温度差に注意

