

すこやか

沖代小学校 2013, 12, 20 (金)

あす 明日から ふうやす 冬休みです。

クリスマス、おみそか、お正月と楽しみなことがいっぱい
 ですね。食べすぎや夜ふかして体調をくずさないよう
 に気をつけましょう。楽しい冬休みをすごしてください。

むし歯など、治療がまだの人は、冬休み中になおしておきましょう。

た べすぎ
のみすぎに
きをつけよう



三度の食事を
バランスよく。

の どは うがい
手はよくあらって
かせめほう



ハンドソープ

し つないの換気・
湿度も
きをつけて



湿度は50%以上を
キープ

い ンフルエンザ、
まけないように
体力づくり



できるだけ外で
運動しましょう

事故やけがにも
きをつけて！



ふ くそうで
温度の調節
あたたかく



三つの首
首・手首・足首を
あたためるように

ゆ うがたは
すく暗くなる
早めに帰ろう



自転車は、必ず
ライトをつけて。

す みでも
早ね早おき
規則正しく



す マイル！
笑うと病気が
いびていく



笑うと免疫力が
アップします
楽しくすごしましょう

み がこう
ねる前の歯みがき
ていねいに



朝ごはんの後も
みがきましょう。