

もうすぐ 冬休みですね。

クリスマス、お正月をたのしく元気にすごすためには
きそく正しい生活をおくることが たいせつです。

すいみん・食事を きちんととり、外あそびや
お手ついで 体をよく動かしましょう！

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ、かぜな
どの病気にかからないように、こまめに手あらいを行っ
て、しっかり予防しましょう！

冬休みも
生活リズムを整えよう



テレビやゲームの
時間をきめよう！



すすんで
お手ついでをしよう！



むしばのある人、
視力の下がった人
は早めに病院へ！

冬休み中に治療しましょう



手あらい
うがいをしよう！



冬休みを元気にすごそう！



こどもは、10時間ねましよう



あさごはんを
しっかり食べよう！



はやね・はやおき
をしよう！

食べたあとは
はをみがこう！



まい日
はいべんを
しよう！



クリスマスケーキや おせち、おもち・・・
おいしいものをよくかんで食べられるよう
に、はをたいせつにみがこう！！

新型コロナウイルス感染症や
インフルエンザ、かぜなど
にかからないように
気をつけよう！

外に出かけるときは
マスクをつけよう！



ネットのトラブル
に気をつけよう！



- ・使う時間・場所を決める
- ・フィルタリングを行なう
- ・何の目的で使うのかを決める
- ・個人情報を書き込まない
- ・人をきずつける書き込みをしない
- ・知らない人に会わない
- ・困ったことはすぐに大人に相談しよう！

お酒・たばこは
さそわれてもことわろう！

