ほけんだより 12月

張碓小学校　NO．15　　2023.12.25

明日から冬休みですね♪

今年はインフルエンザなど色々な感染症が流行した年でしたが、張碓小ではみなさんの笑顔がたくさん見られてよかったです。３学期も元気いっぱいに過ごせるように、冬休み中に、心と体を充電してください。冬休み明け、楽しかったことをたくさん聞かせてくださいね！よいお年を♪

たのしい冬休み！

元気に過ごすポイント

1 生活リズムを崩さない

規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

2 家でも感染症対策

手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

3 少しずつでも毎日運動

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

むし歯の治療や視力の低下など、調子の悪いところは、冬休み中に治しておきましょう！

自分の体を守るために、冬休み中も感染症予防を続けましょう！