



## あした ふゆやす 明日から冬休みですね♪

ことし てあしきちびょう  
今年は手足口病やマイコプラズマ肺炎など色々な感染症が流行した  
ねん はりうすしょう  
1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。  
がっき げんき  
3学期も元気いっぱいに過ごせるように、冬休み中に、心と体の充電を  
ふゆやす あ  
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！

## げんき す 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  
診てもらいましょう！



冬休みは  
治療の  
チャンス  
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！

