



### あした 明日から冬休みですね♪

ことし 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 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過ごせるように、冬休み中に、心と体の充電を  
 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 せいかつ 生活リズムをくずさない
- 2 いえ 家でも感染症対策
- 3 すこ 少しでも毎日運動



き そくただ せいかつしゅうかん  
 規則正しい生活習慣が  
 げんき ひけつ  
 元気の秘訣だよ



て あら かん き かんせんしょう  
 手洗いや換気で感染症の  
 よぼう つづ  
 予防を続けよう



からだ うご き も  
 身体を動かすと気持ちも  
 リフレッシュできるよ

ほ ちりょう しりよく  
 むし歯の治療や視力の  
 ていか 低下など、調子の悪い  
 ところ、冬休み中に  
 み 診てもらいましょう！

冬休みは  
 治療の  
 チャンス



じぶん からだ まも  
 自分の体を守るために、  
 ふゆやす ちゅう かんせんしょうよぼう  
 冬休み中も感染症予防を  
 つづ 続けましょう！

