



はや早いものでもう12月も半ばです。2学期もあと少しとなりました。
 まだまだ風邪やインフルエンザ、その他色々な感染症など出ていますので、
 体調管理をしっかりと行い、元気に過ごしてほしいと思います。

たいちょう 体調をととのえよう！



よふかしをしないで
 早く寝て疲れをとる



しっかりとご飯を食べて
 栄養をとり、元気な体を作る



体をよく動かして
 体力をつける

さむいときは「3つのくび」をあためよう



【くび】マフラーやネックウォーマーで



【てくび】長そでのふくや手ぶくろで

【あしくび】丈の長いズボン「やくつ下」で

●感染症対策を心がけましょう

手洗い



換気



- ・登下校の時に手袋をつけていない人がいます。天気や気温に合った服装を心がけましょう！
- ・手袋はすべて転んだ時にケガを防いでくれることもありますよ。
- ・冬は室内と外では気温の差が大きいです。『脱いだり着たりできる服装』で調節しましょう！

