



もうすぐ冬休み。今年は、みなさんにとって良い年だったでしょうか？  
色々計画のある人も多いと思いますが、けがや病気に注意し、冬休み  
を健康で楽しく過ごしてほしいです。新年も、みなさんの元気な顔が  
見られることを楽しみにしています。

## 楽しい冬休みにするために

イベントが盛りだくさんの冬休み。元気で楽しめるように、健康には気をつけて

**き** 服装には気をつけて  
下着を着て、重ね着を  
するとあたたかいよ



**ゆ** ゆっくり入浴しよう  
湯ぶねにゆっくりつかって、  
湯ざめをしないように



**や** 休みでもやっぱり三食  
朝ねぼうせずに  
朝ごはんを毎日  
食べよう



**す** すいみんはたっぷり  
夜ふかしが  
続かないように  
しよう



**み** みんな元気な顔で  
3学期に  
会いましょう



## 朝食・歯みがきカレンダーをつけましょう



冬休み中も朝食とはみがきを一緒にしたカレンダー  
です。生活習慣が乱れやすい冬休み。朝食・はみが  
きカレンダーをつけて一日一日、生活をふり返りなが  
らすごしましょう。

歯医者さんへもできるだけ冬休み中に  
受診できるといいですね。



## クイズに ちょうせん 挑戦

裏にまちがいさがしがあ  
るよ。挑戦してみてね

## どうしてそうじは大切ななの？

### 3つの大切な意味

#### ①快適 (気持ちよく過ごすため)

汚れがたまった部屋で過ごすより、き  
れいな部屋のほうが気持ちいいですね。

#### ②健康 (元気に過ごすため)

ホコリの中にはバイキンがい  
っぱい。そのままにしておく  
病気になるかもしれません。



#### ③耐久 (物を長く使うため)

汚れを取り除かないと使えなくなる物  
もあります。いつもきれいにしておけば、  
長持ちさせられます。

感謝の気持ちをこめて  
掃除して、気持ちよく  
新年を迎えましょう。



## お手伝いをたくさんしてね

大そうじなどで、お家の人もいそがしいときです。家族の一人なの  
で、家のお手伝いをたくさんしてください。



## かぜに注意

かぜ予防の基本は、手あらい・うがい。規則  
正しい生活をしてかぜに負けない体を作っておきましょう。



### かぜをブロック

**マスク** → **飛沫感染** から  
**ブロック**

カゼやインフルエンザに感染している人がせきやくしゃみをするとうイルスが飛び散り、みんなの口や鼻から入ってしまうかもしれません。

### 手洗い

**接触感染** から  
**ブロック**

みんなが触るところにはウイルスがいっぱい。汚れたままの手で鼻や口を触ると、手についているウイルスが体の中に入ってしまうかもしれません。



7つのまちがいがあるよ、さがしてみてね

