



いよいよ、明日から冬休みですね！みなさんは、どんな冬休みにしますか？今は、新型コロナウイルス感染症も落ち着きつつありますが、インフルエンザやかぜなどは流行する時期に入っていますので、引き続き感染症予防をしっかりとしましょう！体や心の疲れが溜まっている人もいます。今年1年頑張った心と体をしっかりと癒してあげましょう。そして3学期、また元気にお会いしましょう！



3学期を元気に迎えるために...

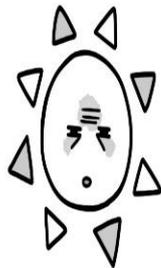
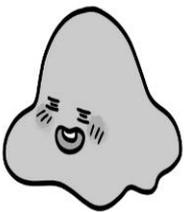
冬休みの生活習慣の乱れの原因は...コレかも！

☆ダラダラ

☆ヨウカン

☆アサネゴ

☆クバズギ



食べすぎに気をつけよう



今年のうちに治療をすませよう



ダラダラとずいぶん
きそく 正しい生活を送ろう！

おぼろ ぬい 寝不足だと免疫力が下がり
疲れもとれないよ！

あさ 早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

おととし 年々年始は
食べすぎないよう！

冬休みを楽しく 過ごすために

年末年始に楽しいことがいっぱい
のんびりと外でからだを動かそう
しよじの後は忘れずに歯みがきを
いんしゅ（お酒を飲むこと）やタバ
コはだめだよ

ふだんと同じ時間に起きよう
ゆぶねにつかかって温まろう
やっぱり換気が大事だよ
すいみんをしっかりとろう
みつな場所をさけよう

年越しそばを食べて
新しい年を迎えよう！

今年の厄災を断ち切る
(そばは切れやすいので)

長寿を願う
(そばは細く長いので)



健康の縁起をかつぐ
(そばは風雨にさらされても、日光を浴びると元気になるので)

年越しそばの
由来あれこれ

（この他にも諸説あるよ！）

