

ふゆやす けんこう にっこい〜冬休みの健康〜

No.17

令和2年12月24日
上天草市立龍ヶ岳小学校
文責：大谷 佳那子



ふゆやす 冬休み、なんでも「しすぎ」「しなさすぎ」は体からだによくありません。「だらだら」「ごろごろ」をほどほどにして「メリハリ」のある規則正しい生活きぎよくただいせいけいふつを心こころがけましょう。

#冬休みだよ♪

がまんの毎日にストレスもたまり…
こんな1日があってもいいけど

毎日は
ダメだよ!!

だらだら
ゲーム・スマホ



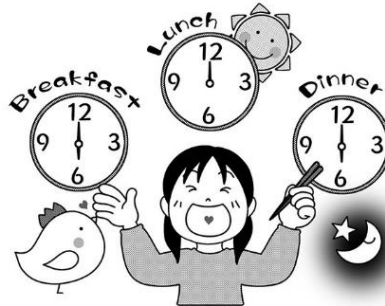
カラダを動かす



だらだらパクパク



3食しっかり食べる



ひたすら
ゴロゴロ



夜にしっかり寝る!



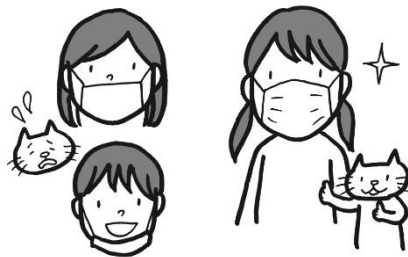
けんない 県内はリスクレベル5です

コロナウイルスへの感染予防のために何ができるのか、みなさんはたくさん知っているはず。あとは行動にうつすだけ。休みの日でも、おうちの人と協力して1月8日にまた元気に会いましょう!

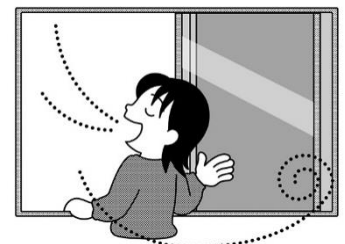
てあら
手洗い・うがい



マスク



かんき
換気



「にっこにこファイル」は通知表と一緒に、おうちの人にわたして、自分の成長を見てもらいましょう。
1月8日に学校に持ってきてください。