

# 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せいぎつ せいこう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!



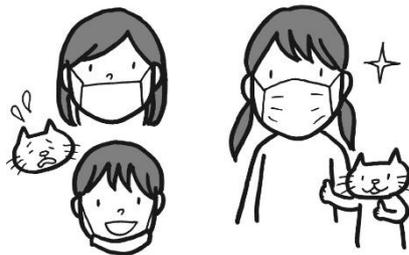
## けんない 県内はリスクレベル5です

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ですが、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!

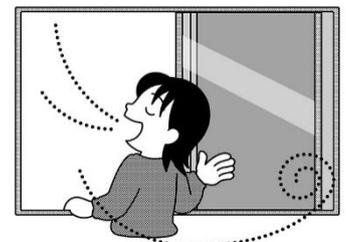
てあら  
手洗い・うがい



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。