

12月のほけんだより

冬休み号

R4年12月22日

今度の冬休みは、なんと17日間。後半に元気どチェックをして体調を整えましょう。健康チェックカードは、冬休みも保健室で保管しますので、休み明けの日の健康チェックは、「元気どチェック」に記入します。

元気な冬休みを
過ごしているのは、
どの子かな？



どうぶつたちに
好きな色を
ぬってね



OK! ホカホカンガルー

スヤスヤギ

ピカピカニ

カラカラス

パクパクマ

NG

楽しいイベントが続く冬休み。食べすぎや運動不足に気をつけましょう。また、空気が乾燥しているので、こまめな水分補給も大切です。夜はお風呂でしっかり体を温めて、ていねいに歯をみがいてから早めに寝ましょう。