



ふゆやす たの す 冬休みは、楽しく過ごせましたか？ 3学期がスタートしました。生活リズムはもとに戻っていますか？
 こんご かんせんしょう りゅうこう か のうせい 今後インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する可能性があります。また、インフルエンザと新型コロナ
 ナウイルス感染症と同時にかかる「ツインデミック」も心配されています。感染症の予防の基本は手洗い！自分の体
 は自分で守りましょう。

自分にできる感染症対策をしっかりと続けよう



そと から 帰ったら石けんで手
 洗い。部屋の換気もしよう。



かんせんしょう りゅうこうじ 感染症の流行時にはマスク
 をして、人混みは避ける。



えいよう すいみん 栄養や睡眠をしっかりとつ
 て体力をつけるのも大事。

保護者のみなさまへ～生活リズムを整えよう～

冬休みが終わり、学校生活がスタートしました。冬休み中は規則正しい生活が難しかったのではないのでしょうか？週末は3連休となります。生活リズムがくずれないようにご注意ください。特に、朝ごはんは体を温め、水分補給にも役立ちます。朝ごはんを食べ、トイレタイムをゆっくりとれるよう、声かけをお願いします。

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？