

なが があった がつき おわり、 冬休みがはじまります。この冬休みはコロナの影響で、いつもしていたことができない、ということもあると思いますが、家族の人といっしょに、楽しい冬休みを過ごしてくださいね。

冬休み中は、つつい生活リズムがみだれやすくなります。生活リズムがみだれると、感染症にかかりやすくなったり、3学期をスムーズにスタートできなくなったりします。

冬休みも生活リズムにきをつけて、3学期にまたげんきな顔を見てくださいね！



冬休みを健康にすごそう！「たのしいふゆやすみ」

<p>①べよう しっかり朝ごはん</p>	<p>②んびりしないで 早おきしよう</p>	<p>③ょくごの 歯みがきわすれずに</p>	<p>④えの人の 手伝いをしよう</p>	
<p>⑤ゆやすみも 手洗い、マスクで 感染対策</p>	<p>⑥きあそびで 体をうごかさう</p>	<p>⑦くそくまも 守ろう！ メディアの時間</p>	<p>⑧いみんを しっかりとろう！</p>	<p>⑨んなげんきに 3学期をおかえよう！</p>

メディアについての約束を守っていますか？

テレビやゲーム、動画などのメディアは楽しいけれど、見すぎ、やりすぎは、すいみん不足や視力低下の原因になるなど、健康によくありません。
冬休み中、「時間があるから」、「学校が休みだから」と、長い時間メディアを使わないようにしましょう！

*おうちの人とメディアについての約束を決め、しっかりと守りましょう。



12月16日～22日は、健康委員会が企画した、『手洗い強化週間』でした。
忘れがちだった長休みのあとや給食後の手洗いも、すすんでがんばっていましたね。
5日間、パーフェクトだったのは全校で**36人**でした！
取り組みは5日間でしたが、これからもつづけてがんばりましょう！



*冬休み中も、外出後、食事の前、トイレのあとなどの、こまめな手洗いをがんばろう！
人混みをさける、マスクをしっかりとつけるなどの感染対策もわすれずに！