



サンタクロースから 健康のプレゼント



はやね・はやおき・
朝ごはん

きそくただ せいかつ
規則正しい生活リズム



食べすぎに
気をつける

りょう
おやつは量をきめて

すすんで 体を
うごかそう

てっだ
・そとあそび・お手伝いなど
・あせをふこう

雪道の安全

どうろ ゆきみち
・こおった道路・雪道では
走らない。自転車にのらない。
・くつぞこのギザギザしたものを
はく

休み中に
病気をなおす

しりよく
・むし歯・視力など
早めになおそう！

かぜ・インフルエンザ予防

1. うがい・手洗い・咳エチケット
2. ひとごみに出かけない
3. かん気・加湿
4. きそくただ せいかつ
規則正しい生活
5. はや じゆしん
早めの受診

