



えがおだよ

おうちの人と一緒に読みましょう。

R7. 冬休み号

礼羽小

保健室

冬休みは、楽しい行事が続きますね。でも、夜ふかしや食べすぎは体調をくずす原因になってしまいかもしれません。かぜをひいてつらい冬休みだった…なんてことにならないよう生活リズムをくずさず元気に過ごしましょう。

ふ ゆ や す み を

あい こと ば
合言葉に、
げん き す
元気に過ごそう！



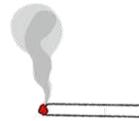
ふ

フルーツや野菜を食べて、カゼに負けない体を作ろう



ゆ

ゆうわくに負けず、たばこやお酒は断ろう



タバコ



アルコール

お酒



や

やりすぎ注意！ スマホやゲームは時間を決めて



す

すいみん時間はたっぷり取ろう



み

みんなで笑って、よいお年を

