

ほ

け

ん

だ

よ

り



ふゆ げんき

冬も元気いっぱい！けんこうにすごすために

ふゆ はらまき
冬のひえに 腹巻！

ウイルスをやっつけよう！

の もの すいぶん
あたたかい飲み物で水分ほきゅう



からだ うご

体を動かすと、きもちがいいよ！

あったかメニュー、いただきま〜す！



冬休みに
注意して
ほしいこと



夜ふかし

やす ちゆう はや ね はや お
休み中も早寝早起きして規則
正しい生活リズムを守ろう



食べすぎ

ねんまつねん し たの
年末年始は楽しいイベント
つづ はらはちぶん め いしき
続き。腹八分目を意識しよう

