

2020年も残すところあとわずかになりました。
今年には新型コロナウイルス感染症で臨時休校がありましたが、学校が再開し「やっぱり学校はいいな」と思った年ではなかったでしょうか。

冬休み中も手洗い、マスク、換気をしっかり行い、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザにかからないようにしていきましょう。

新年も元気な顔がみられますようによいお年をお迎えください。



～冬休みの生活～

1. 早寝、早起き

生活リズムをくずさない！

夜おそくまで起きていて、朝ねぼうの生活ではリズムがくずれます。寝る時刻と起きる時刻をまもって、生活しましょう。



2. 三食しっかり食べて、おやつは食べ過ぎない！

朝ごはんは、一日のスタートの大切な食事です。朝と昼がいっしょにならないようにしましょう。クリスマスやお正月で、おいしいごちそうが出ますが、食べ過ぎないように。



3. しっかりとメディアコントロール！

年末年始は、見たいテレビや動画・やりたいゲームがたくさんありますが、自分で時間を決めてやってみましょう。(2時間以内)

メディアの代わりに家族の団らんを楽しみましょう。



4. 新型コロナウイルス感染症の予防を一人ひとりしっかりと！

冬休み中も新型コロナウイルス感染症にかからないように、手洗い・マスク・換気をしましょう。

冬休み中は、出かける機会がふえますが、3密をさけるようにしてすごしましょう。