

ふゆ かんせんよぼう
冬の感染予防

ふゆやす せいかつ みだ せいかつ みだ びょうき からだ まも ちから よわ
冬休みは生活リズムが乱れがちです。生活リズムが乱れると、病気から身体を守る力が弱って
しまいます。しんがた かんせんしょう かんせんしょう ま
新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症に負けないようにするポ
イントを3つ紹介します。

<冬が旬の野菜>



はくさい、こまつな、かぼちゃ、ごぼう、
にんじん、ブロッコリー、ねぎ、かぶ、
ほうれんそう・・・まだまだ、たくさん
あります。

冬の野菜を食べるとこんなに
いいことがあるんだよ！



えいよう
栄養

旬の野菜は栄養価が
アップします。

からだ あたた
体を温めます。

びょうき よぼう
病気を予防します。

はやね はやお
早寝、早起きをするといいい
ことがいっぱい！ あたま からだ
疲れが取れて、パワーアップで
きるんだよ！



あさ あさひ あ よる ね
朝は朝日を浴びて、夜は寝る
まえ
前にテレビやゲーム、タブレッ
トなどの光を見ないようにす
ると睡眠リズムが整いやす
くなるよ！

すいみん
睡眠



うんどう
運動をするといいいことがいっ
ぱい！ ばい菌に負けない丈夫な
からだ
身体になり、気分もリフレッシュ
するよ。

みじか じかん
短い時間でできる運動

いす すわ
椅子に座ったまま
はし 走る20回 → ある 歩く10回
これを繰り返して5セット
かんたん うんどう
簡単に運動できるよ！



うんどう
運動

てあら
手洗い、マスクの着用、換気など家族みんなで予防に努め、かんせんしょう
感染症にかからないようにしましょう。
3学期元気なみんなに会えるのを楽しみにしています。