

# ぐんぐん



今年も残すところ、あとわずかとなりました。かぜやインフルエンザなどで体調をくずさないように気をつけましょう。

まだまだ／インフルエンザを予防しよう

てあら  
手洗い



せっけんを使って手をすみずみまで洗いましょう。

うがい



手洗いといっしょにうがいしましょう。

マスク



鼻と口をおおうように着けましょう。

しょくじ  
食事



栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分なすいみんといい生活習慣を身につけることによって、ウイルスに対する体のていこう力を高めましょう。

うんどう  
運動



すいみん



## 寒い冬も元気に体を動かそう♪

寒い冬休み、家族でのんびりおうちで過ごす時間もいいですが、元気に身体を動かすのはいかがですか？

そこで、おうちの中やお庭でも簡単にできる運動をご紹介します。冬休み期間にぜひチャレンジしてみてください。

なわとび



まずはどれくらい跳び続けることができるかチャレンジしてみてください。縄跳びは全身運動なので、けっこう疲れると思いますが！慣れてきたら跳ぶ時間を長くしたり、いろいろな技に挑戦したりしてみましょう。

ダンス



子どもたちに入りの曲でダンス♪ Youtube を見ながら楽しく踊ってみましょう！

（おすすめ）タビワダンスで検索してみてくださいね。

みなさんにとって2025年はどんな1年でしたか？

楽しい充実した1年であったならいいなと思っています。

また、2026年も素敵な年になることを願っています。

よいお年をお迎えください。

保健室 秋谷

