

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 気をぬけない インフルエンザを予防しよう



石けんを使って手をすみすみまで洗いましょう。



手洗いといっしょにうがいもしましょう。



鼻と口をおおうように着けましょう。

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った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。

運動



すいみん



せいいかつこうかん といつた生活習慣を

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。

まずはどれぐ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！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。



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

(おすすめ)タピ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？

たのじゅうじつねん 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。

ねがよいお年をお迎えください。

