



冬休みを**元**気に過ごすための**3**が条



1 冬休み中も「早寝・早起き・朝ごはん！」

もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月と行事が盛りだくさんですね。

楽しい時間はあっという間に過ぎてしまい、ついつい夜更かしをしてしまいがちですが、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えましょう。

日中はしっかり体を動かし、体力をつけることも忘れずに！

気持ちよく新しい年を迎えるために、大そうじをするのも良いですね。



2 “しっかり手洗い” で ばい菌 バイバイ！



手には目に見えない汚れやばい菌が付いています。こうした汚れやばい菌が、手から口や粘膜につき、体調を崩す原因にもなります。せっけんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



3 冬が旬の野菜を食べよう！

冬が旬の野菜には、体を温め、風邪を予防する働きがあります。

ごちそうが続く年末年始も、バランスを考えながら、野菜もしっかり食べましょう。

