

## 【かぜ】のひきはじめに【注意】

こんな症状は、かぜのひきはじめかもしれません。



→ 早めに対応すると、悪化するのを防ぐことができます。

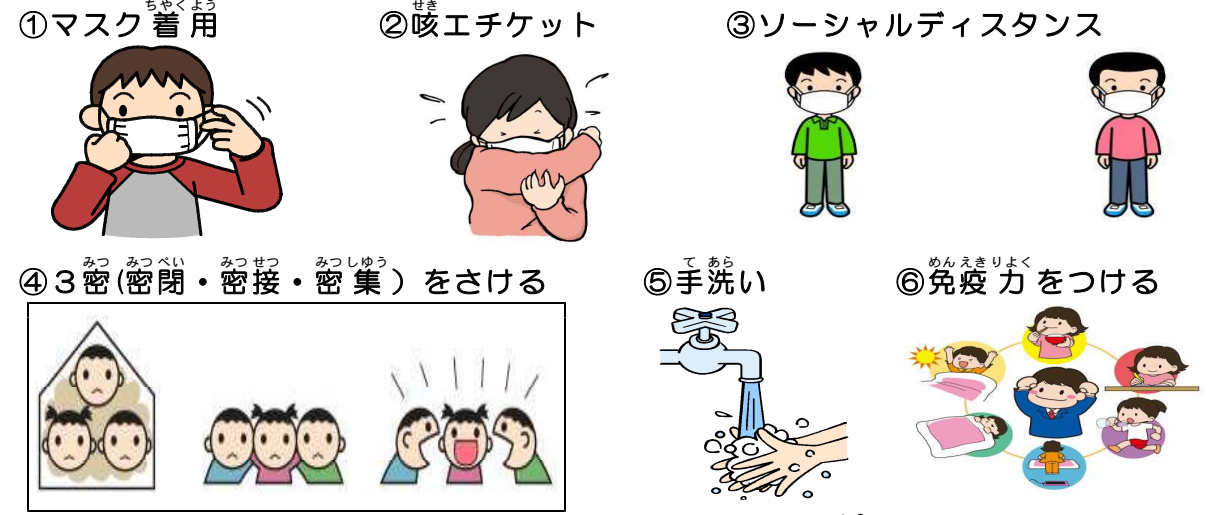


## 冬こそ体を動かそう

運動不足になりがちな冬。次のようなことに気をつけて、外で元気に体を動かしましょう。



## 【新型コロナウイルス感染拡大防止対策の確認】



## 【冬休みの生活】

冬休みも規則正しい生活をして、元気に過ごしましょう。

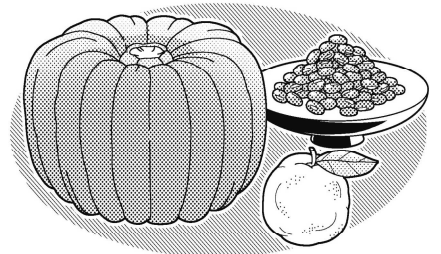
**ふ** ぶくそうに気をつけて、あたたかくしよう。  
**ゆ** ゆっくり、お風呂にはいろう。  
**や** やすみでも、やっぱり三食たべましよう。  
**す** すいみんは、たっぷりたろう。  
**み** みんな元気な笑顔で、3学期にあいましよう。

## 【保護者の皆様へ】

※ 風疹・麻疹などの各種定期予防接種が済んでいない場合は、受けるようにお勧めいたします。  
 ※ インフルエンザと診断された場合は、すみやかに学校まで連絡してください。欠席にはならず、出席停止となります。

今年の冬至は 12月21日

冬至は、北半球では1年で最も昼が短くなる日です。冬至には、古くからカボチャやあずきを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。



カボチャには、β-カロテン、ビタミン類(B・C・E)、カルシウムなどの栄養が豊富に含まれ、食べるとかぜなどの予防になるといわれています。