

あたいまえを*いしき*意識して



びょうき 病気にかからない *からだ* 体をつくろう



ただ よぼう みなさんは正しい予防ができていますか？

<p>① 冬は特にインフルエンザや胃腸炎になる人が多けれど、どうしたら防げるかな？</p>	<p>② 保健室の先生も「手洗いうがい」と「規則正しい生活」って言ってたな。あたいまえだよ～！</p>	<p>③ 正解！でも…「あたいまえ」のこと、毎日ちゃんとできているかしら？ 早寝早起きや、手洗いうがい毎日やっているかな？</p>	<p>④ そういえば…昨日は遅くまで起きていたんだ…手洗い…もちろん…しているよ…外から帰ったら…</p> <p>給食前の手洗いは？ ドキッ！</p>
---	---	---	---

「あたいまえ」を「毎日」続けて病気を予防しましょう！

手洗いうがい
外から帰った後 食事の前 トイレのあと

早起き早寝
ぐっすり寝て疲れをとる 休みの日も早起きを

適度な運動
寒くても外を歩くななど 体を動かす

毎日朝ごはん
体のスイッチを入れる 体を温める

3色食べよう
赤・緑・黄 なんでも食べてパワーアップ

旬の野菜・くだものをたっぷり
旬の食べ物は栄養満点

