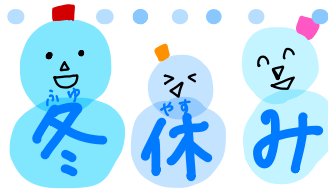




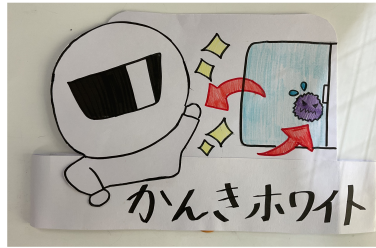
# まけんだよ

川崎市立犬蔵小学校  
令和6年 冬休み号  
おうちの人といっしょに  
よんでね。



## けんこうに すごすために...

保健委員会が  
動画を作り、  
かぜ予防を  
よびかけました!



寒いからといって、しめきる  
のは感染症拡大に要注意! 窓を  
しっかり開けて新しい空気をい  
れよう!



十分な睡眠時間をとり、  
早寝早起きが続けよう!  
冬休みだからといって、  
夜更かし注意!

3食しっかりたべて栄養をとり、  
免疫力を高めよう!  
すききらいせずに食べれると  
いいね! お菓子の食べ過ぎに  
気をつけよう!

咳やくしゃみが出るときは、  
マスクをして咳エチケットを  
しよう! 常にマスクを持ってい  
るといつでも使えますね!



石けんを使って手洗いソング  
に合わせて手洗いしよう!  
手洗後はきちんとハンカチで  
ふくよ!

喉の繊毛の乾燥を防ぐため  
にも、両方やりましょう!  
うまくできるかな?

体を動かして体力を向上  
させよう! 早歩きやラジオ  
体操もいい運動になるよ!  
家でダラダラしすぎないよ  
に気をつけよう!