

# ほけんだよい

今年も残りあとわずかとなりました。1年の終わりを元気いっぱいにご過ごせるように、感染予防をしっかりと行い、風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスから自分を守ってくださいね。冬休みやクリスマス、お正月などで夜ふかしをして生活リズムが崩れてしまわないように、規則正しい生活をするようにしてくださいね♪

## 冬休みの健康について考えよう



生活リズムを崩さないようにしましょう



好き嫌いせずにバランスよく食べよう



食事をしたら歯を磨こう



### 規則正しい生活をしましょう♪

毎日ゴロゴロせずに体を動かそう



食べすぎ注意  
・内臓への負担増  
・体重の増加(肥満)



自分の身は自分で守る！  
感染予防をしよう



## お酒はいつでも・どこでもきっぱりと



冬休みはお酒が身近になる時期。未成年の飲酒が法律で禁止されているのには、理由があります。



どうしてダメなのか？

- 大人よりも依存症になりやすい
- 脳や骨がうまく成長できなくなる
- 性ホルモンのバランスが崩れる



## 2023年もあと少し！今年もありがとうございました♪



今年は皆さんにとってどんな年でしたか？  
来年も皆さんが**健康**で素敵な1年になりますように…  
1月9日元気に会えることを楽しみにしています！

