令和４年１２月２２日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

２０２２年も残りわずかとなりました。今年はどんな１年でしたか？
冬休みは宿題もしつつ，のんびり過ごして心も体もリフレッシュしましょう。そして新たな気持ちで新しい年を迎えられるといいですね。体調管理には十分に気を付けて生活してください。少し早いですが，みなさん良いお年を！

冬休みは ○○のチャンス！

※食べすぎ注意

食生活を見直すチャンス！

しっかりすいみんをとるチャンス！

運動をするチャンス！

メディアからはなれてみるチャンス！

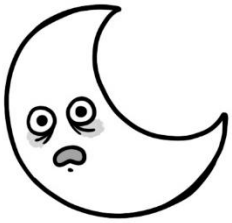
治療のチャンス！

充実した冬休みを

☆ダラダラン

ダラダラとすごさずに
規則正しい生活を送ろう！

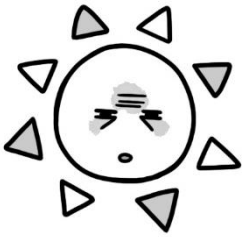
☆ヨフカシー



寝不足だと免疫が下がり
疲れもとれないよ！

生活リズムの乱れに注意しよう！

☆アサネボー



早く寝ないと
朝早くに起きられないよ！

☆タベスギルン

年末年始は
食べすぎないように！