



SNS のその先は信用できる人ですか？安易に自分の個人情報や SNS 上に出していませんか？イベントの多い冬休みは特に注意しましょう。

クリスマス・お正月に大人や先輩からお酒をすすめられても、絶対に飲んではいけません。「飲めません」「いりません」とはっきり意思表示しましょう。

楽しいことが多いので、つい夜ふかし、朝は寒いのでお昼まで朝ねぼう・・・そんな冬休みを過ごしそうな人！そうあなたのことです。冬休みの間も学校に行くときのリズムをくずさないようにしておきましょう。

### 冬休み...こんな誘惑に負けないで

だらだら生活

夜遅くまで  
友だちと外出

お酒を飲んでみる

ゲームづけの毎日

朝ねぼう・夜ふかし

おいしいものの  
食べすぎ

休み中も  
生活リズムを整えて、  
3 学期も元気に  
登校してください

### かぜに負けない！5つのポイント

せっかくの冬休みに風邪やインフルエンザにかかったら、残念！3 学期には元気に登校してほしいので、冬休みは「か・ぜ・よ・ほ・う」を心がけてくださいね！

- か 帰ってきたら手洗い・うがい
- ぜ 全部残さず 3 食食べよう
- よ 夜は早めにふとんへ GO!
- ぼ 防衛線！マスクは正しくつけよう
- う 運動をして免疫力 UP!

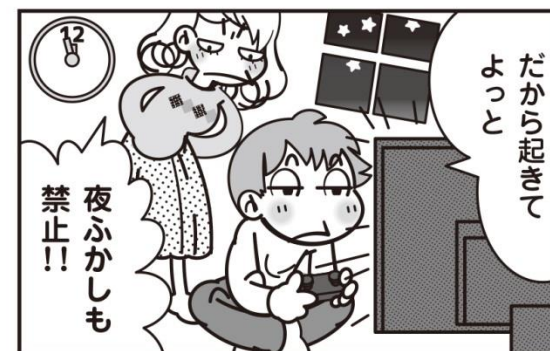
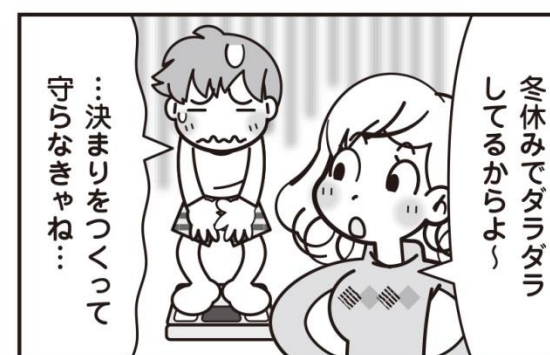


私は寒いのが苦手なので冬は嫌いです。でもネコが寄ってきてくれるので、寒いのも OK かな？苦手な物事も別な角度から見ると違うことが見えるかも！

また 3 学期に元気に会いましょう。  
よいお年を！



### 冬休みの決まりごと



歯の治療がまだすんでいないそのあなた！お正月までに早く歯医者さんへ GO! 報告待ってまーす！

