

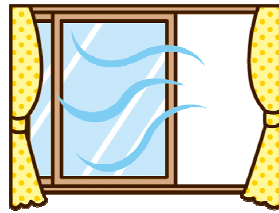
あけましておめでとうございます。年末年始はご家族そろって楽しく過ごせましたか？  
今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様  
が心身共に健康に過ごせますように。本年も宜しくお願い致します。

## 寒い時期のけがや病気に注意！

こんなことに気を付けましょう



ポケットに手を入れたまま  
歩かないようにしましょう



こまめに  
換気をしましょう



感染症にならないよう、人  
の多い場所は避けましょう



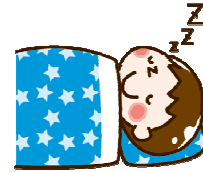
手洗い・うがいを  
こまめにしましょう



咳エチケットを  
守りましょう



乾燥しないよう加湿  
器をつけましょう



早寝早起きを  
しましょう

## じょうずに鼻をかみましょう

まず、口から息を吸い込みます。  
ティッシュを広げ、鼻全体を包む  
ように押さえましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり  
少しずつかみます。強くかみ過ぎ  
ないように気を付けましょう。

鼻をつまむように拭き取り、ティッ  
シュはゴミ箱に捨てましょう。



お休み中に感染症にかかったら

保育のしおりに載っている  
感染症にかかった場合、連絡を  
お願いいたします。

登園時に意見書、登園届の提  
出が必要になることがあります。  
不明なことがありましたら、園までお問い合わせください。