



冬を元気に過ごすためのポイント

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがますます厳しく感じられるようになりました。寒い冬に負けない体をつくり、元気に過ごせるよう、以下のことに気をつけましょう。

朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる



早寝・早起きを
心がける



冬が旬の野菜や果物を
食べる



こまめに手を洗う

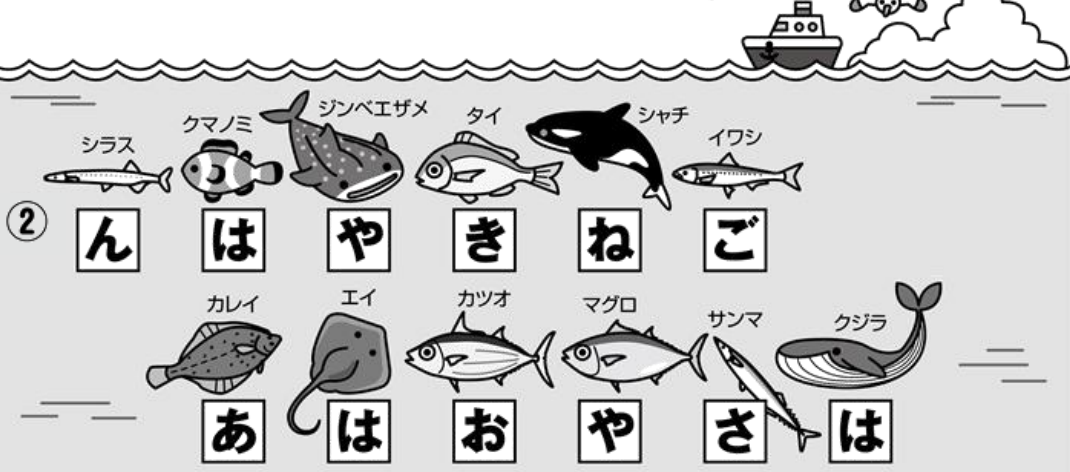


適度に体を動かす



気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節ですが、いろいろなものに触れる手は、見た目はきれいに見えても細菌やウイルスなどがたくさん付いています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人への感染を広げないために、特に食事の前はきちんと手を洗いましょう。

ならべかえクイズに挑戦！



【ヒント】

- ①小さい順にならべてみよう
- ②大きい順にならべてみよう！



①小さい順にならべてみよう！
②大きい順にならべてみよう！