



うがいをする



マスクをつける



く う き
空気の入れかえをする



き そ く た だ せ い か つ お く
規則正しい生活を送る



た い り ょ く
体力をつける



え い よ う
栄養バランスのとれた



し ょ く じ
食事をとる

て あ ら
手洗いをこまめにする

「うまくきたえて」ウイルスに負けずに、

げんき なつやす す
元気に夏休みを過ごしましょう！

