

12月

健康管理についての生活講座を行いました。
養護教諭から元気に過ごすためには、どんなことに注意して生活をしたら良いか話がありました。



手の洗い方を再確認！
指の間もしっかり洗います。



健康の3大要素は、食事・睡眠・運動！