

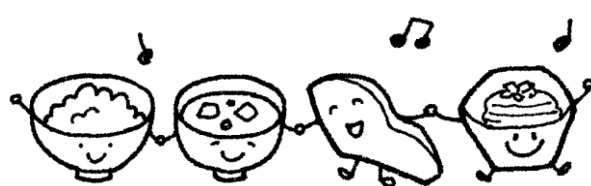
# 冬を元気にのりきろう

## かぜ<sup>よ ぼう</sup>予防のポイント

て あら  
手洗い・うがいをする



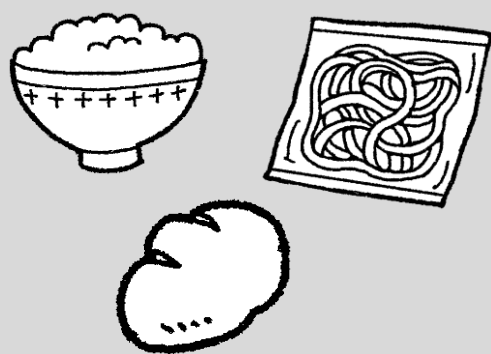
えいよう  
しっかり栄養をとる



えいよう  
どんな栄養？

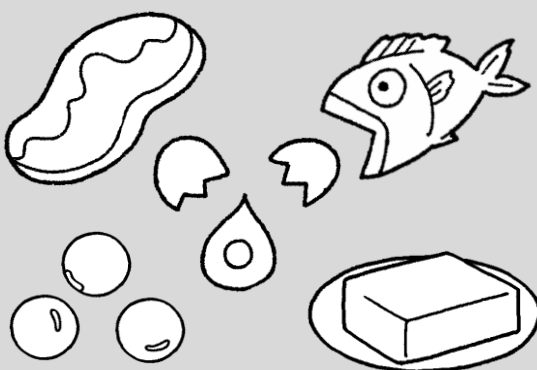
エネルギーになる

たんすい か ぶつ  
炭水化物



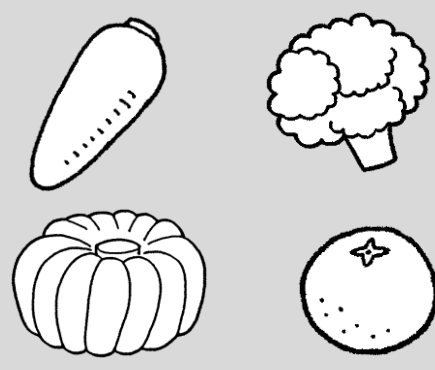
からだ つよ  
体を強くする

たんぱく質

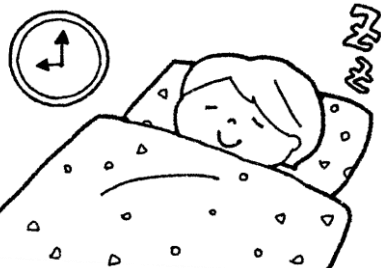


はな まも  
のどや鼻などを守る

エー シー イー  
ビタミンA・C・E



じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をとる



マスクをつける



ひと  
人ごみを避ける



てきと うんどう  
適度な運動をする

