



2学期スタート！

せい かつ ととの
生活リズムを整えましょう

2学期がスタートしますが、まだまだ残暑の厳しい日予想されます。休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、日中、だるさを感じたりする人が多くなります。これは、休みに生活リズムが乱れてしまったためです。早寝・早起き、朝・昼・夜の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えて、元気に登校しましょう。

せいかつ とと
生活リズムを整える

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん

はやね
早寝



はや お
早起き



あさ
朝ごはん



睡眠は疲れを取ったり、体を成長させたりします。
夜は早く寝て、十分な睡眠をとしましょう！

朝の光を感じると、覚醒を促す
 覚醒を促すホルモンが分泌され、
 日中に活動しやすくなります。

早く起きて太陽の光を浴びましょう！

朝ごはんにはエネルギー補給の
他にも、脳や体を目覚めさせ、排
せつリズムをつくる大切な役割が
あります。

しっかり朝ごはんを食べるために



ふん はや お
あと10分早く起きてみよう！！

★^{じかん}時間がなくて^た食べられ^{ひと}ない人

時間^{じかん}がなくて朝^{あさ}ごはんをきちんと食^たべれない人^{ひと}
は、もう少しだけ早^{はや}く起^おきてみよう！ たかが10分^{じゅん}さ
れど10分。この10分の違^{ちが}いが、1日^{いちにち}のスタートの
リズムをつくってくれます！

August

こ ん だ て



	月	火	水	木	金
こんだて 					