



夏休みも終わり、学校生活が再開します。まだまだ暑い日が続く中、毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をし、三食しっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。

夏休み明けの今、生活習慣を見直し、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝ごはんを食べよう

～朝ごはんを食べて元気に過ごそう！～



朝ごはんの効果



からだのう
体や脳の
エネルギーになる



たいおんあ
体温が上がる



のうはたらか
脳の働きを活発
にする



はいべんうなが
排便を促す

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備がととのいます。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらするなどの影響があります。毎日欠かさず朝ごはんを食べましょう。



早寝を

心がけましょう



朝ごはんを食べるために、夜は早めに布団に入って寝て、早起きをすることが大切です。また、睡眠には体の疲れをとるだけでなく、脳や体を成長させる大切な役割があります。心と体の健康のため、早寝をしましょう。



ぐっすり眠るためにも、寝る30分前にはテレビやゲームをやめて脳や体を休ませましょう。

9月17日(火)は

「十五夜」です。

日本では古くから、十五夜の日には、お団子やおもち、すすき、里いもなどをお供えし、月を眺めました。この日は、一年で一番美しい月を見ることができそうです。

