








せいかつ  
「生活のリズム」をととのえよう!

なつやす おお がつき  
夏休みが終わり、2学期がはじまりました。

なが やす あいだ せいかつ ひと  
長い休みの間に、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか？

## 《夏休みあけ・・・こんな人はいませんか？》

<p>あてはまるところに チェックしてみま しょう。</p>	<p>あさ 朝、なかなか おきられない</p>  <input type="checkbox"/>	<p>あさ 朝ごはんを た 食べないことが多い</p>  <input type="checkbox"/>	<p>あたま 頭がぼんやりして、 やる気がでない</p>  <input type="checkbox"/>
<p>おやつを食はずぎて、ご はんが食べられない</p>  <input type="checkbox"/>	<p>なに 何をするのも めんどくさい</p>  <input type="checkbox"/>	<p>よる 夜はつい遅くまで おきている</p>  <input type="checkbox"/>	<p>すぐに すぐに座りたく なってしまう</p>  <input type="checkbox"/>

がっこう やす  
学校が休みだからといって、夜ふかしや朝ねぼうをして、生活のリズムがくずれたことによつて、元気に学校生活をおくることができなくなってしまう。

げんき がっこうせいかつ  
1つでもチェックがあったら生活のリズムを取り戻すため、「早ね 早おき 朝ごはん」を心がけましょう。

はや はや あさ  
早ね 早おき 朝ごはん



きそく ただ せいかつ  
きそく正しい生活のリズムを取りもどすために、早おきをして朝ごはんを食べましょう。

あさ  
朝ごはんをきちんと食べることで、脳や体がめざめ、一日を元気に過ごすことができます。