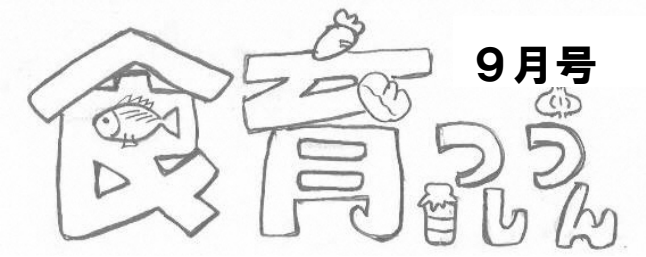

９月号

「生活のリズム」をととのえよう！

畑田小学校

夏休みが終わり、2学期がはじまりました。先週の間に体調は夏休みモードから 2学期モードになりましたか？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？》

あてはまるところにチェックしてみましょう。	朝、なかなか起きられない □	朝ごはんを食べないことが多い □	頭がぼんやりして、やる気が出ない □
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない □	何をするのもめんどうくさい □	夜はつい遅くまで起きている □	すぐに座りたくなってしまう □

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って、元気に学校生活をおくることができなくなってしまいます。
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。

早ね　早おき　朝ごはん

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。
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。