

食育しょく いくつうしん



がつこう
9月号

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう!

なつやす お がつき はじ
夏休みも終わり、2学期が始まりました。

まいにちげんき せいかつ ととの たいせつ
毎日元気にすごすためには、生活リズムを整えることが大切です。

せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ おく
生活習慣を見直して、規則正しい生活を送りましょう。



せいかつ ととの かた
生活リズムの整え方

はやね はやお
早寝・早起きをする



よ ふかしやあさねぼうは、たいちょう わる
夜ふかしや朝寝ぼうは、体調が悪くなっ
たり、あたま がぼーっとするなどのえいきょう
影響があります。はやね はやお ころ
早寝・早起きを心がけましょう。

あさ ひかり
朝の光をあびる



ひと たいよう で あいだ かつどうてき
人は太陽が出ている間は活動的になり、
たいよう しず たいない
太陽が沈むとおやすみモードに入る「体内
どけい
時計」というのはたらきをもっています。
あさ ひかり
朝の光をあびることで、たいないどけい ととの
体内時計を整える
ことができます。

きそくただ しょくじ
規則正しく食事をとる



いち かい しょくじ くにち げんき す
1日3回の食事は、1日を元気に過ごすため
にもたいせつなことです。また、しょくじ き
食事を決まった
じかん
時間にとることで、くにち せいかつ
1日の生活リズムをつく
りやすくなります。

からだ うご
体を動かす



からだ うご
体をたくさん動かすことで、しょくじ
食事をしっか
りとりたり、よる よくねむ
夜によく眠れるようになります。