



# げんきです!

平成 25 年 9 月 ND 小 保健室

まいにち 毎日、ハンカチ・ティッシュを  
ポケットに入れて、いつでも使  
えるようにしておきましょう。

なが なつやす お 終わりが、学校が始まってから 2 週間が過ぎようとしています。そろそろ 体のリズムが「夏休み  
モード」から「学校モード」へと切りかわったころかと思えます。今年の夏はとくに暑かったので、まだ夏のつ  
かれが残っている人もいられるかもしれませんね。毎日、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活を心がけて、元気いっ  
ぱい過ごせるようにしましょう。

## 早寝・早起き・朝ごはん のススメ



どうして、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活をするとういいのだろう??

### 早寝・早起きをしよう!

早寝・早起きが大切な理由

筋肉や骨を成長させる成長ホルモンが夜 9 時～  
2 時ごろにたくさんでる。  
早起きをすると、おなかがすいて朝ごはんをしっ  
かり食べることができる。

わたしたちが眠っているあいだに...

つかれをとる



病気に負けな  
い体をつくる

成長ホルモン  
がでる

元気な心を  
とりもどす

### 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんが大切な理由

体のリズムを整える。  
脳にエネルギーを補給する。

朝ごはんを食べると...

体温が上がり  
体がめざめる

元気がでる

うんちが  
でやすくなる

やる気がでる



集中できる

まいにち 毎日が楽しくなるよ。

## 朝のスケジュールをつくろう!

まず学校に着く時間を決めます。それまでに学校に着くためには、何時に何をしたらいいのかな? 何にどの  
くらいの時間がかかっているのか考えながら書いてね。

学校につく時間

電車にのる時間

家をでる時間

朝ごはん

歯みがき・着がえ

起きる時間

ねる時間

