

9月も中旬に入りました。今年は例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。心も体も元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方をチェックしてみよう！

授業に集中したり元気に運動したりするために、朝を規則正しく過ごすことは大切です。朝の過ごし方を振り返るとともに、よい過ごし方のポイントを確認しましょう。



□ 早起きをした

早くに起きて、朝の支度を始めましょう。準備の時間をしっかりと確保することで、気持ちに余裕をもって過ごすことができます。



□ 日光を浴びた

太陽の光に当たることで、ずれていた体内時計がリセットされて、しっかりと目を覚ますことができます。



□ 朝ごはんをしっかり食べた

朝は体の栄養が不足しているため、朝ごはんは必ず食べましょう。主食・主菜・副菜の3つのお皿がそろっているとよりバランスが整います。



□ 朝ごはんをよくかんで食べた

よくかむことは、消化・吸収を助ける働きがあります。また、脳が刺激され、学習での集中力が上がります。



□ トイレに行った

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防に繋がりと、体調も整います。また、うんちを確認して自分のお腹の調子を知りましょう。



□ 歯をみがいた

寝ている間には、口の中に細菌が増えています。毎朝歯を磨いて、口の中の健康も保ちましょう。



0～2個

もうすしがんばり
ましょう

できることから
始めてみましょう！

3～5個

よくでき
ました！

さらにレベルアップを
めざしましょう！

6個

たいへん
よくでき
ました！

その調子で
続けていきましょう！

いくつできて
いましたか？

かぞえてみましょう！