



ご家庭でお子さん
と一緒に読んで
ください！

令和6年9月 上郷小学校

まいにちげんき す 毎日元気に過ごすには、はやね はやお 早寝・早起きをして、3 食 しっかり食べ、せいかつ ととの 生活リズムを整えることが大切です。なつやす あ いま 夏休み明けの今、せいかつしゅうかん みなお 生活習慣を見直して規則正しい生活のリズムをこころがけましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



せい かつ 生活リズムをととのえる はや ね はやお 早起き・朝ごはん

はや ね 早寝



すいみん つか と 睡眠は、疲れを取ったり、からだ せいちよう よる 体を成長させたりします。夜ははや ね じゅうぶん すいみん 早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

はや お 早起き



あさ ひかり かん のうないぶつ 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

あさ 朝ごはん



ゆうしょく のこ 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、げんき かつどう 元気に活動するために、ちようしょく 朝食をとしましょう。



やす あ からだ ふちよう うった こ おお 休み明けは、体の不調を訴える子どもが多くなります。なつ つか げんいん 夏の疲れもその原因のひとつです。おとな せいかつしゅうかん こ おお えいきよう かぞく はやね 大人的生活習慣は、子どもに大きく影響します。家族で早寝・早起き・朝ごはんをこころがけ、じよじよ からだ な 徐々に体を慣らしていきましょう。

朝ごはんを食べると



Q. 朝に食欲がない時はどうすればよいの？

A. 子どもの胃腸は大人よりも未熟なため目が覚めてから食事をうけつける準備が整うまでに時間がかかります。まず睡眠を見直し、いつもより15分早く起きることからはじめてみましょう。また、毎日同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。時間になったら食卓につき、少量でも毎日食べる習慣をつけましょう。

