



こんな生活リズムになっていませんか？

夜おそくまで起きている 朝すっきり起きられない 朝ごはんが食べられない



生活リズムを立て直すには

1 まずは早起から始めよう

早ね早起きのリズムを確立するには、つらくてもまずは早起きからはじめましょう。朝の太陽の光をあびれば、眠気もすっきりしますよ。

2 朝ごはんをかかさず食べよう

朝ごはんは1日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんをしっかり食べれば、脳も体もしっかり目覚めできます。

3 昼間は元気に体を動かそう

昼間の運動量が少ないと、夜になってもなかなか寝むくならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずぐっすりとねむれるヒケツです。

や 休みでもやっぱり三食



朝ねぼうせずに朝ごはんを毎日食べよう

す すいみんはたっぷり



夜ふかしが続かないようにしましょう

み みんな元気な顔で



会いましょう