

せいかつしゅうかん みなお げんき き
生活習慣を見直して、元気アップ！やる気アップ！パワーアップ！
早ね・早おき・朝ごはん ~できることから、1つずつ~

1 いつも決まった時刻に、パッとおきる！

ぜんじつ ぜんじつ ぜんじつ
前日、ねるのがおそくなくても、同じ時刻におきることが大切です。
せいかつ ととの ところ からだ げんき き
生活リズムを整えば、心も体も元気モリモリ！やる気グングン！



2 朝日をあびて、体内時計をリセット！

あさひ たいないどけい
人間がもっている体内時計は、1日25時間。
あさひ たいないどけい
朝日をあびることで体内時計を24時間にリセット！

3 きちんと朝ごはん、モグモグ習慣！

あさ た たいおん のう はたら
朝ごはんを食べて、体温、脳の働きをアップ！
しゅうちゅうりょく き
集中力や、やる気がグングン！
ごぜんちゅう げんき べんきょう うんどう
午前中から元気モリモリ！勉強も運動もパワーアップ！



4 元気ランラン、運動習慣で体力アップ！

げんき うんどうしゅうかん たいりょく
外で元気に遊び、運動して、体力アップ！
からだ うご しょく すす やる
体を動かせば、食が進み、夜もぐっすりすいみん！



5 家庭学習・読書でコツコツ習慣！

かていがくしゅう どくしょ しゅうかん
学習する時間を決めて、計画的にコツコツと。
がくしゅう じかん き けいかくてき
テレビや音楽を消して、学習にグッと集中！
かぞく うご しょく すす たの
家族みんなで読書して楽しさアップ！



6 メディアと上手におつきあい、しっかりルール！

べんり たの じかん
テレビやゲーム、スマホ、インターネットなど便利で楽しいツールで時間がにげていきます。ルールを決めて、メディアと上手につきあおう！

7 ねる前は、強い光からさようなら！

つよ ひかり おと しげき のう
テレビやスマホ、けいこうとうなど、強い光や音の刺激で、脳がお目覚め！
のう すく
脳をねむらせるホルモンが少なくなり、あ~ねむれない！
じかんまえ のう やす
ねる1時間前からは、脳を休ませてぐっすりすいみん！

8 いつも決まった時刻に、おやすみなさい！

あいだ せいちょう ぶんびつ
ねている間に、成長ホルモンがしっかり分泌されます。
のう からだ やす つか かいふく
脳や体を休めて疲れがぐ~んと回復します。
ていがくねん じ こうがくねん じ
低学年は9時、高学年は10時までには、ふとんへGO！

