



「早ね・早おき・朝ごはん」



きそく正しい生活のサイクルはこれだ!!

はや 早ね

すいみんには、こんな効果が…

- * 体のつかれをとり、心も安定させる。
- * 次の日のエネルギーをためる。
- * 体を成長させる。
(眠っている間に成長ホルモンが出る)
- * 勉強したことを、脳におぼえさせる。
(記憶が定着する)

はや 早おき

朝日をあびることで、脳が目ざめます。早おきをして、朝ごはん、歯みがき、はいべん、着がえなど、ゆとりをもって朝の用意をしましょう。

あさ 朝ごはん

朝ごはんを食べると…

- * 体が目ざめて元気になります。(体温が上がる)
- * 脳にエネルギーがとどけられ、働きが活発になります。(脳の栄養)
- * 腸が動きだして、うんちが出やすくなります。

きそく正しい生活のための 6つのポイント

- ① 起きる時こくをきめる (6時30分)
- ② しっかり朝ごはんを食べる
- ③ すっきり朝うんちを出す
- ④ 学習は計画を立て、集中してとりくむ。(テレビや音楽は消す)
- ⑤ テレビは番組をえらんで、ゲーム・ネット動画の時間をきめる。
- ⑥ ねる時こくを守る



すっきりうんち

一日をすっきりスタートさせるために、うんちを出してから登校しましょう。朝ごはんを食べた後、トイレに行く習慣をつけることから始めよう!

テレビ・ゲーム・ネット動画は 時間を決めて

テレビは、番組をえらんで見ましょう!
ゲームやネット動画は、時間や約束をきめて、ダラダラと見ないようにしましょう!

しっかり家庭学習

家庭学習(宿題)をする時間をしっかり決めて、集中して取り組みましょう。

きそく正しい生活のリズムが「元気」をつくれます!

