

はやねはやお あさ
早寝早起き朝ごはんキャンペーン

がつ にち げつ ~ がつ にち きん
2月14日(月) ~ 2月18日(金)

はやねはやお あさ た がくりよく たいりよく こうしょう こころ あんてい めざ
早寝早起きをしてしっかり朝ごはんを食べることで、学力・体力の向上と心の安定を目指します。

☆ せいかつ 生活リズムクイズ ☆

1 かぜをひきにくいのはどちらでしょう。

- ① 寒い日の休み時間は、暖かい教室から出ない。
- ② 寒い日も外で遊ぶ。

こたえ

- ② 寒い日も外で遊ぶ。

外でたくさん遊んで、
体力アップ! 免疫カアップ!



2 タブレットドリルをする時は、どちらが良いでしょう。

- ① 30分ごとに休憩をする。
- ② 2時間かかっても終わるまで続けてする。

こたえ

- ① 30分ごとに休憩をする。

目が疲れてしまうので、
30分ごとに休憩をして
目を休めましょう。



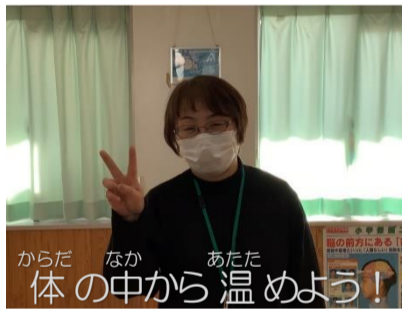
3 朝、体を温めるには、どちらが良いでしょう。

- ① 熱いシャワーを浴びる。
- ② 朝ごはんを温かいスープを飲む。

こたえ

- ② 温かいスープを飲む。

体の中からポカポカ
温めましょう!



4 体に良いのはどちらでしょう。

- ① たっぴり寝るために、休みの日は10時に起きる。
- ② いつも6時に起きるので、休みの日も6時に起きる。

こたえ

- ② 休みの日も6時に起きる。

休みの日も平日と同じ
生活リズムで過ごしましょう。



5 どちらの朝ごはんが良いでしょう

- ① 早く食べたいので、パン1個だけにする。
- ② たくさん食べたいので、パンとおかずを食べる。

こたえ

- ② パンとおかずを食べる。

いっぱい食べて元気よく
過ごしましょう!



6 とっても疲れた日に、体に良いのはどちらでしょう。

- ① 疲れているので、何もしないで寝る。
- ② 疲れていても、宿題やお手伝いをして、いつも寝ている時刻に寝る。

こたえ

- ② やるべきことをやって、
いつもと同じ時刻に寝る。

いつも同じ時刻に寝て、
毎日気持ちよく起きましょう。



はやねはやお あさ せいかつしゅうかん ととの だいいっぽ
早寝早起き朝ごはんは、生活習慣を整える第一歩です。

まいにち げんき きもち す かぞく
毎日を元気に気持ちよく過ごすために、家族みんなで取り組みましょう。

☆ タブレットは画面が小さいので、目を酷使してしまいます。30分毎に目を休めるようにしましょう。

☆ いつも同じ時刻に寝て同じ時刻に起きることで、体内時計のリズムが整い、体の機能や精神が安定します。

☆ しっかり朝ごはんを食べて体を温め、体力・免疫力を高めましょう。

☆ 寒い日も外に出て体を鍛え、ケガをしにくい体、病気に負けない体をつくりましょう。