

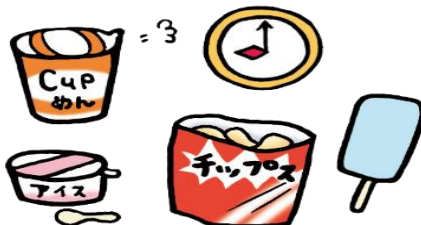
せいかつ 生活リズムをふり返^{かえ}ってみよう！

よる 夜おそくまで起^おきていたり朝ねぼうなど、生活のリズムがくずれてしまった人はいま
せんか？ 下^{した}のような悪い習^{わる}慣^{しゅうかん}になっていないか、ふり返^{かえ}ってみましょう。

よる 夜おそくまで起^おきていません
か？



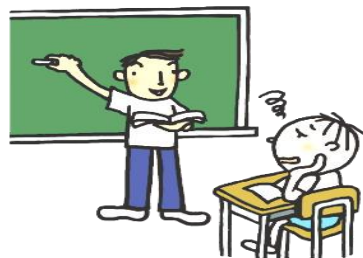
まえ ねる前におやつを食^たべていま
せんか？



あさ 朝、すっきり起^おきていますか？



がっこう じゅぎょう しゅうちゅう
学校の授業に集^{しゅう}中^{ちゅう}できて
いますか？



あさ 朝からあくびがで^でていません
か？

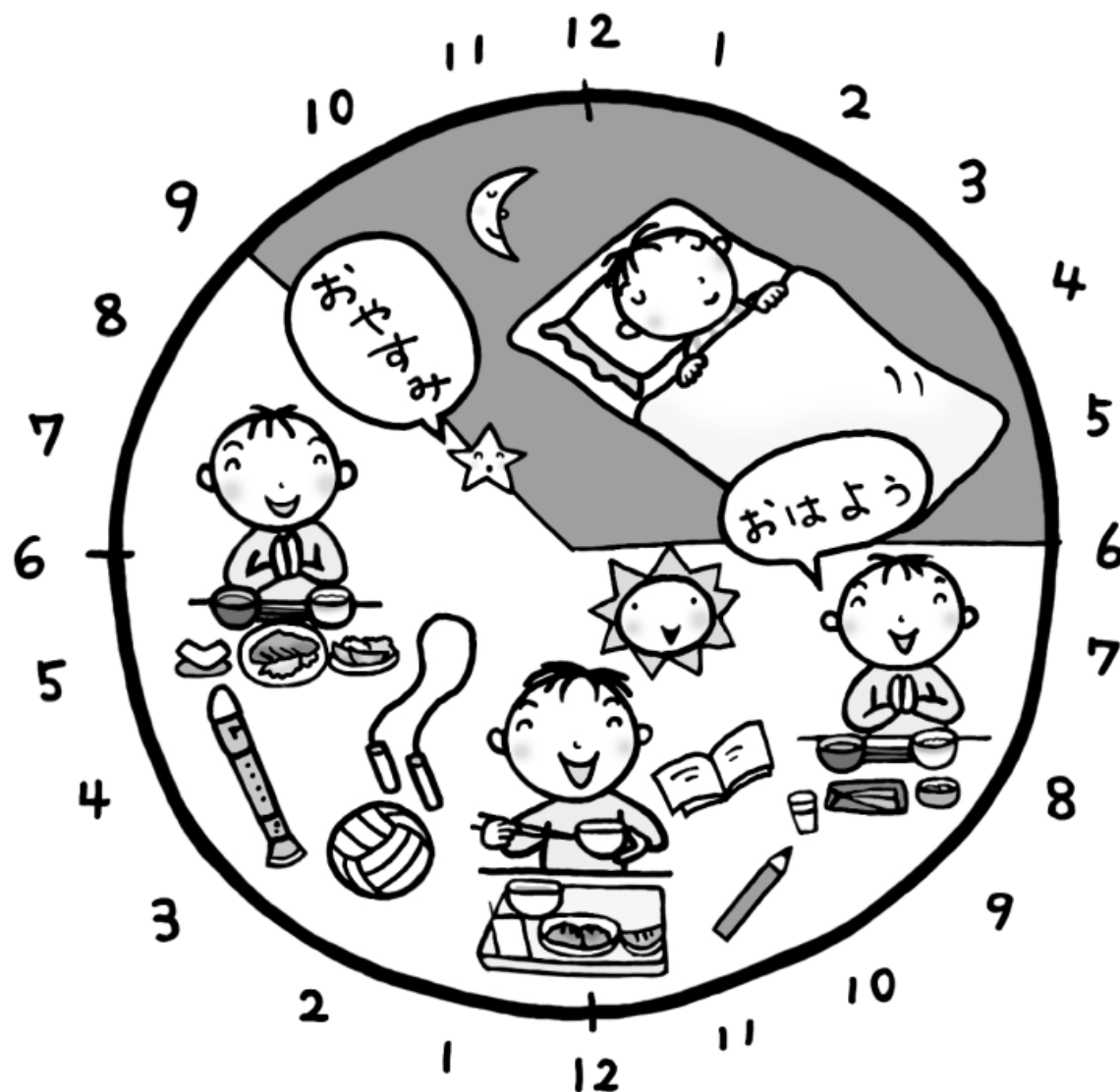


あさ 朝ごはんをしっかりと食^たべて
いますか？



からだ なか とけい

体の中の時計のおはなし



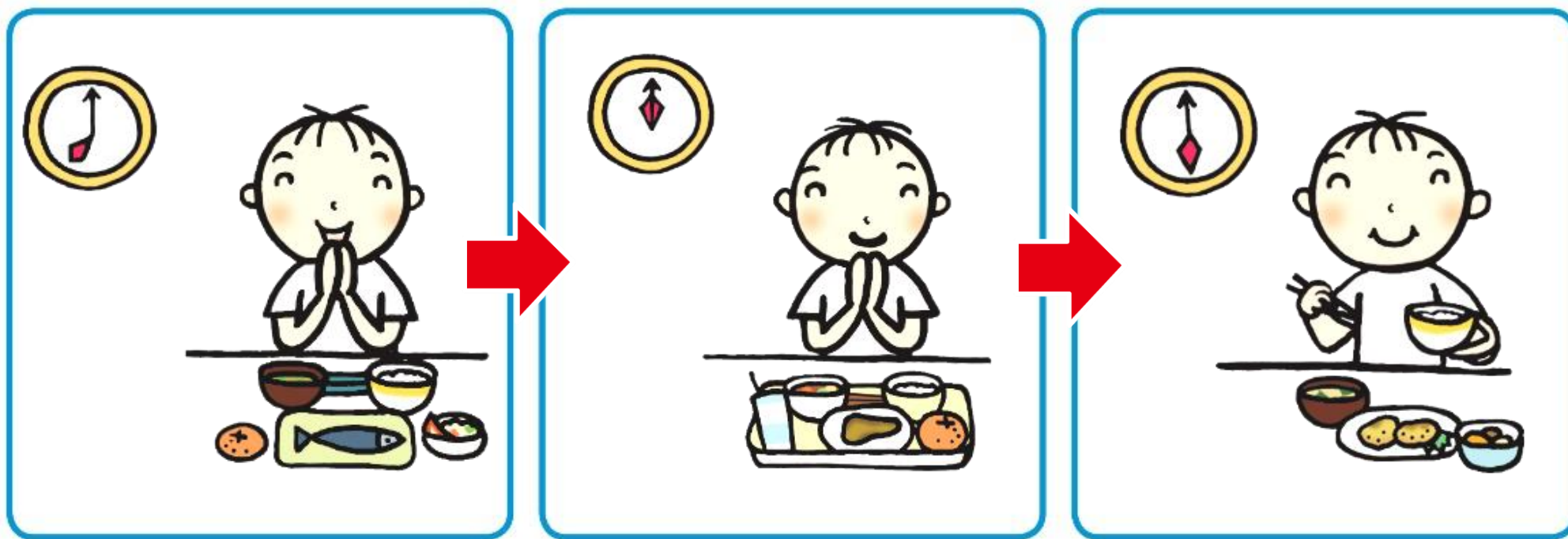
わたし からだ なか
私たちの体の中には、ねる、
お起きるといような1日の
リズムを生み出す「体内時計」
というしくみがあります。

おそくまで起きていたり、朝
ねぼうの生活を続けていると、
「体内時計」が乱れ、いろいろ
な病気の原因になります。

「体内時計」をととのえるた
めに、早ね・早起きを心がけま
しょう。

^{せい}かつ ^{きそく}ただ ^{しょく}せい ^{かつ} 生活のリズムは規則正しい食生活から！

^{あさ}朝、^{ひる}昼、^{ゆう}夕の3食を^き決まった^{じかん}時間に^た食べることで、^{せい}かつ生活にリズムが^{もど}戻ってきます。
^{はや}お早起きして、^{あさ}朝ごはんをしっかりと^た食べることから始めましょう。



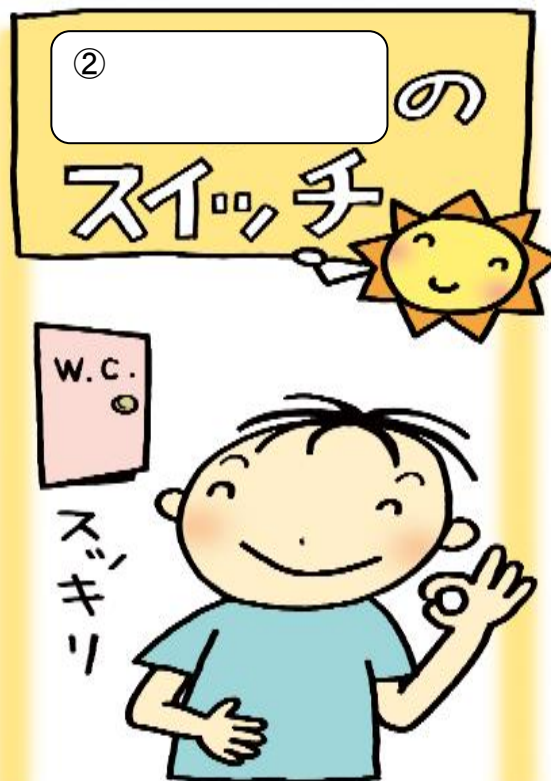
あさ 朝ごはんはめざましスイッチ！！

あさ朝ごはんには、1日を元気にスタートさせるための3つのスイッチがあります。

した下の に当てはまる言葉は何だと思いますか？



こたえ ① ^{のう}脳 (のう)



こたえ ② おなか

