

ほんだより 1月

R4. 1. 7

和泉中学校 保健室

あけましておめでとうございます。

あたら とし
新しい年がスタートしました。

ふゆやす たの せいかつ
冬休みは楽しかったですか？生活リズムはくずれていませんか？

ふゆやす がっこう き か あした
冬休みモードから学校モードに切り替えるために、明日から

はやね はやお あさ こころ
『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう。



休み



学校モード

へ切り替えよう

朝食

からはじまる
元気な一日



あさ た のう からだ めざ
朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせ、
ちょうし ととの
調子を整えることができます。脳のエネルギーにな
るのはブドウ糖(炭水化物)です。パンやごはんを
た
食べよう！

早く起きる



朝ご飯をしっかり
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ！
集中力全開！

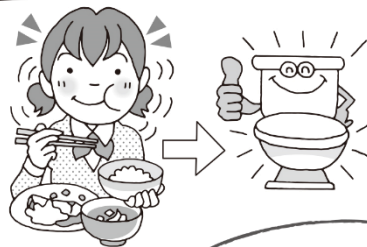
栄養バランスをしっかりと



パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかり栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開！

よく噛んで食べる



しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる！

口から食べ物が入ると
内臓も目覚めて
トイレも全開！

いってらっしゃい！



余裕を持って
早く出発♪

ゆっくりあわてず
学校へ行ける

