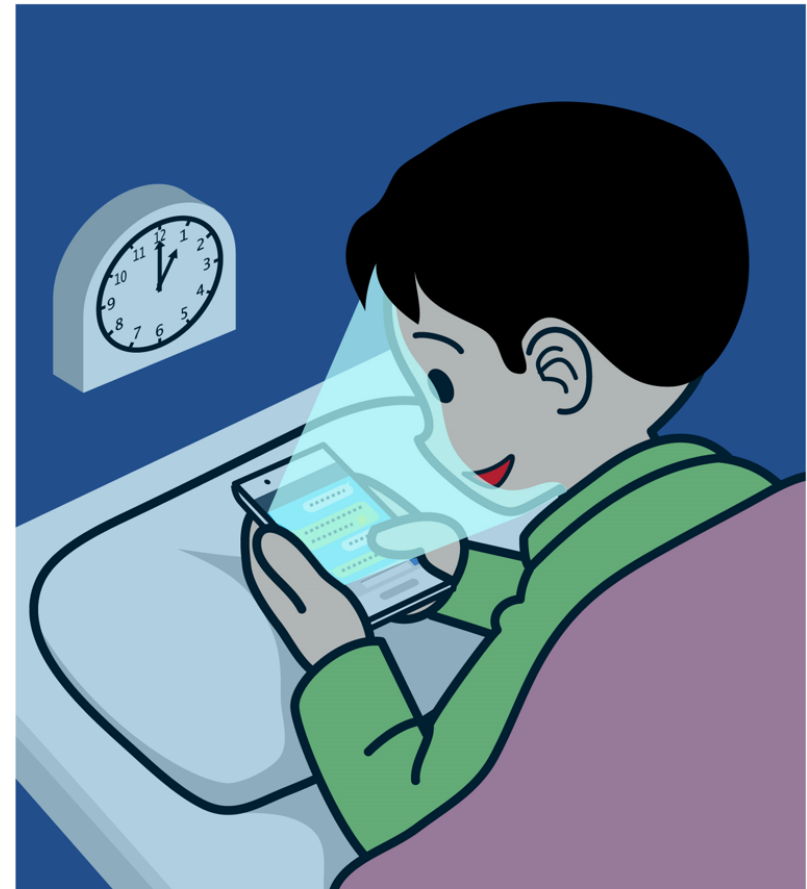
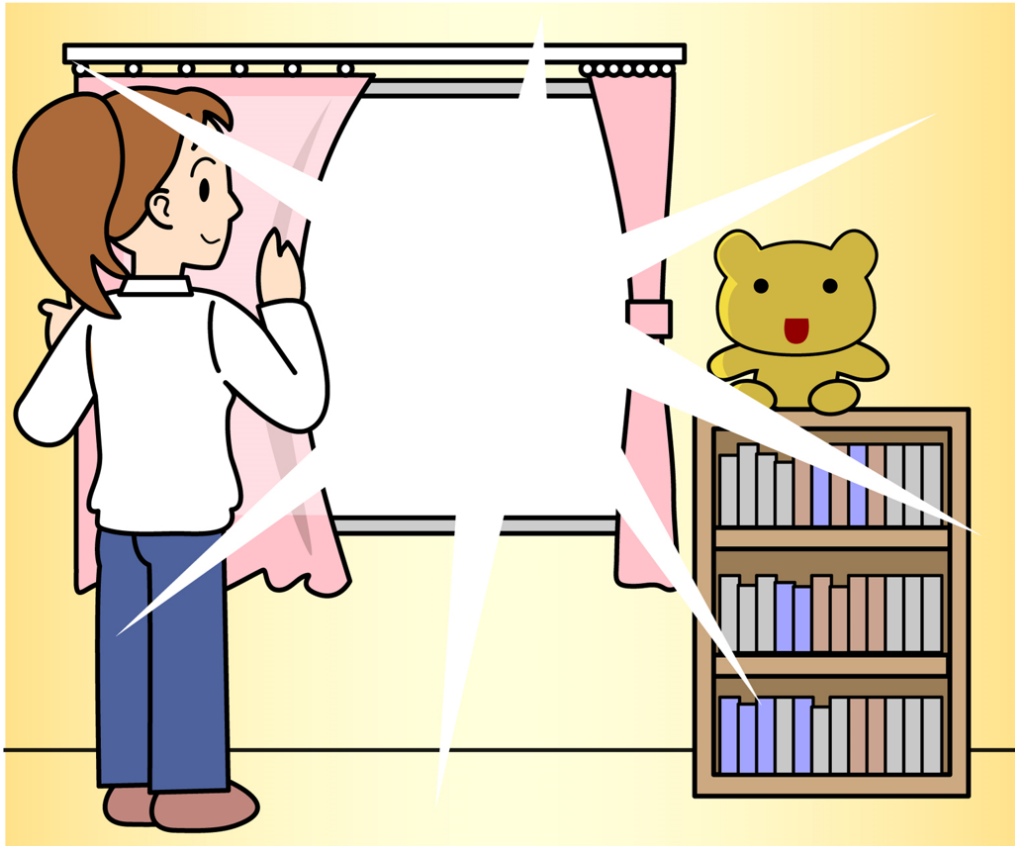


せい か

生活リズムをととのえよう

# 生活リズムを整えるためのポイント

- 朝の光をあびる
- 夜はスマホやタブレットの光をあびない



はや  
早くねる



からだ  
体のつかれがとれる

からだ せいちょう  
体が成長する

びょうき  
病気にかかりにくくなる

ふる  
お風呂に

入る



リラックスできる

けつりゅう  
血流がよくなる

よくねむれる

はや  
早くおき

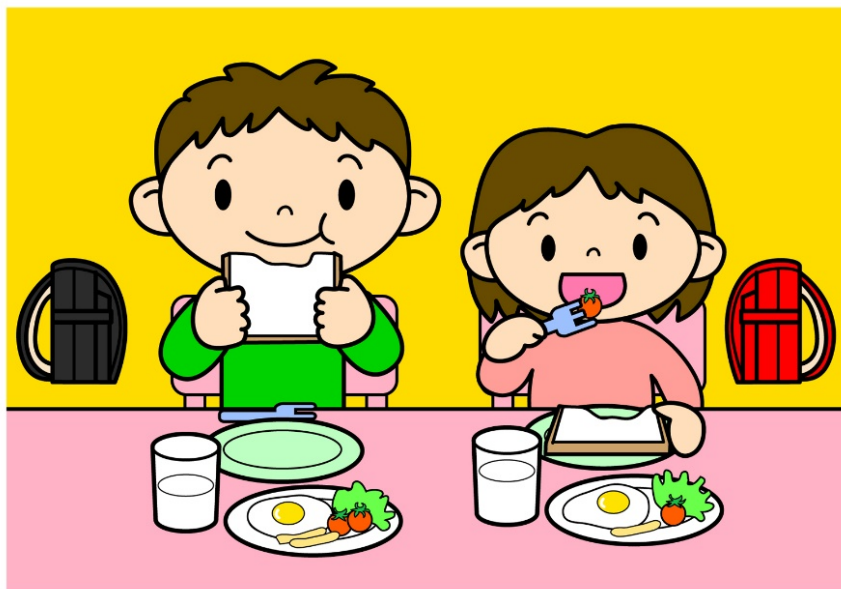


あたまがすっきりする

じか  
時間にゆとりがある

あさ  
朝ごはんをしっかりと  
た  
食べることができる

あさ  
朝ごはん  
たを



あたま め  
頭が目ざめてはたらく

からだ  
体がうごきやすくなる

で  
うんちが出やすくなる

そと  
外であそぶ

うんどう

(運動す

る



ほね  
骨がじょうぶになる

しんぞう はい  
心臓や肺のはたらきが  
たか  
高まる

よる  
夜ぐっすりねむれる

せいかつ

げんき  
生活リズムをととのえて

元気にすごそう！