



令和8年1月13日
人吉市立大畑小学校
保健室
第9号

しんねん はじ ことし ねが
新年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。

ふゆやす お
冬休みはどうでしたか？終わってみると、あっという間の冬休みだったと感じますね。

せんしゅう がつき はじ すこ がっこう せいかつ
先週から3学期が始まりました。少しずつ学校の生活リズムにもどしていきましょう。



せいかつ ととの 生活リズムを整えよう！

ひさ がっこうせいかつ からだ かん ひと おも きゅう せいかつ へん か たいちよう
久しぶりの学校生活に、体がきついなと感じている人もいます。急な生活リズムの変化は、体調に
かんけい からだ な じかん せいかつ ととの すこ からだ
も関係します。体が慣れるまでは時間がかかるかもしれませんが、生活リズムを整えて少しずつでも体と
こころ げん き
心を元気にしていきましょう。

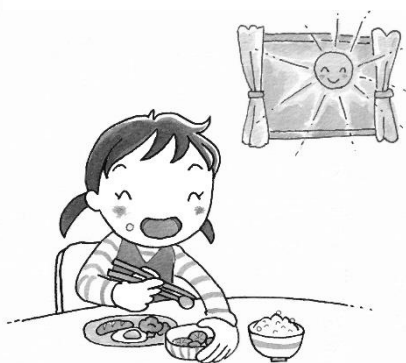
あさ お 朝に起きる

あさ ひ ひかり
朝に日の光をあびることで、
たいないどけい ととの
体内時計が整えられます。すっき
り目覚めるために、日の光をあ
びて1日のスイッチON！



あさ はん た 朝ご飯を食べる

あさ た ごぜんちゅう
朝ご飯を食べないと、午前中は
あたま
頭がぼんやりしてしまうことがあ
ります。朝ご飯を食べ、脳の栄養
を届け、スイッチON！



よる やす 夜はしっかり休む

にちちゅう かつどう あと
日中に活動した後は、しっかり
きゅうそく 休息をとみましょう。夜はお風呂
に入ったりストレッチをしたりし
て、自然に体のスイッチOFF！



～もっとくわしく！朝ご飯の力～

あさ はん た しゅう
朝ご飯を食べる習慣がある
人は、食べない人よりもいら
かん ずく い
感が少ないと言われています。



あさ はん た しゅう
朝ご飯を食べる習慣がある
人は、食べない人よりもテストの
てんすう たか けいこう
点数が高い傾向にあります。

