



令和8年1月13日
人吉市立大畑小学校
保健室
第9号

新年が始まりました。今年もよろしくお願ひします。

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。
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!

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ると思います。急な生活リズムの変化は、体調にも関係します。体が慣れるまでは時間がかかるかもしれません、生活リズムを整えて少しずつでも体と心を元気にしていきましょう。

あさお 朝に起きる

朝に日の光をあびることで、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

朝ご飯を食べないと、午前中は頭がぼんやりしてしまうことがあります。朝ご飯を食べ、脳に栄養を届け、スイッチON!



よるやす 夜はしっかり休む

日中に活動した後は、しっかり休息をとりましょう。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～

朝ご飯を食べる習かんがある人は、食べない人よりもいらいら感が少ないと言われています。



朝ご飯を食べる習かんがある人は、食べない人よりもテストの点数が高い傾向にあります。

