

元気の素は食事から

生活リズムの基本は、^{しょくじ}食事・^{すいみん}睡眠・^{はいべん}排便・^{うんどう}運動が大切です。

おやつ(間食)をとるなら

- 量を考えて！
- 食へすぎないくふうをする(おせりや「シッパ」いれる)
- 時間を考えて！

寝る時刻のおよそ1時間30分前からは食へることはひかえましょつ。

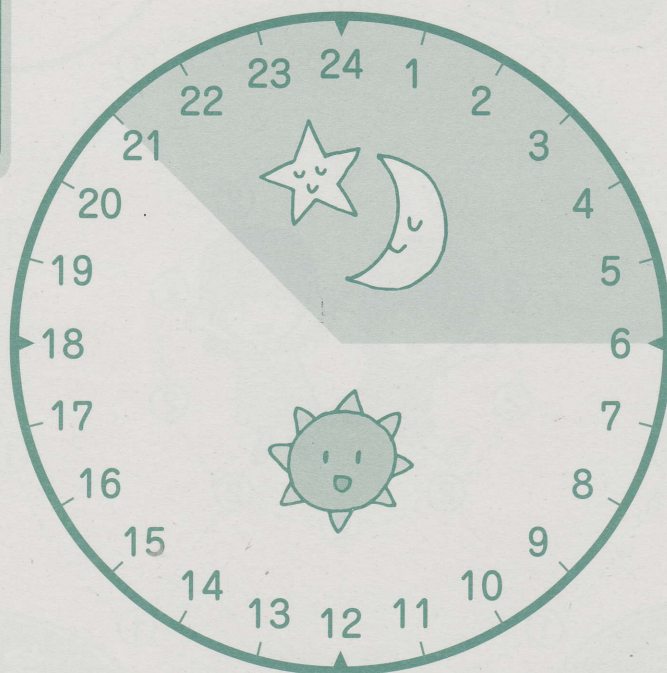
早寝早起きできたかな!?

- 早寝のめやすは9～10時です。
 - 早起きのめやすは6～7時です。
- 個人差やおうちの都合もあるので家族と話し合つて決めましょつ。

朝食をしっかりと食べたかな!?

- 食へると頭がさえてきます。
- 朝からすっきり排便ができます。
- 眠つてゐる間に下がつた体温がもどり、元気に活動ができます。

スナック菓子や飲み物類だけではこれらの効果があまりできません。



元気に遊べたかな?

- 体を動かすと食欲がでます。
 - 体を動かすとすっきりします。
 - 体を動かすとぐっすり眠れます。
- ゲームやカード遊びだけでなく体を動かして元気に遊びましょつ。

朝からすっきり排便できたかな!?

- 早起きしてお手伝いをしよつ。
 - 早起きして朝食をとろつ。
 - 野菜などをバランスよく食べよつ。
- 一人ひとりのリズムはちがいますが、できるだけ朝の排便の習慣をつけましょつ。

あなたの元気の素は何ですか!?

- 心の栄養、読書をするこゝです。
- 力いっぱいスポーツをするこゝです。
- 元気にあいさつをするこゝです。
- おいしい給食を食へるこゝです。

私の元気の素は

です。

