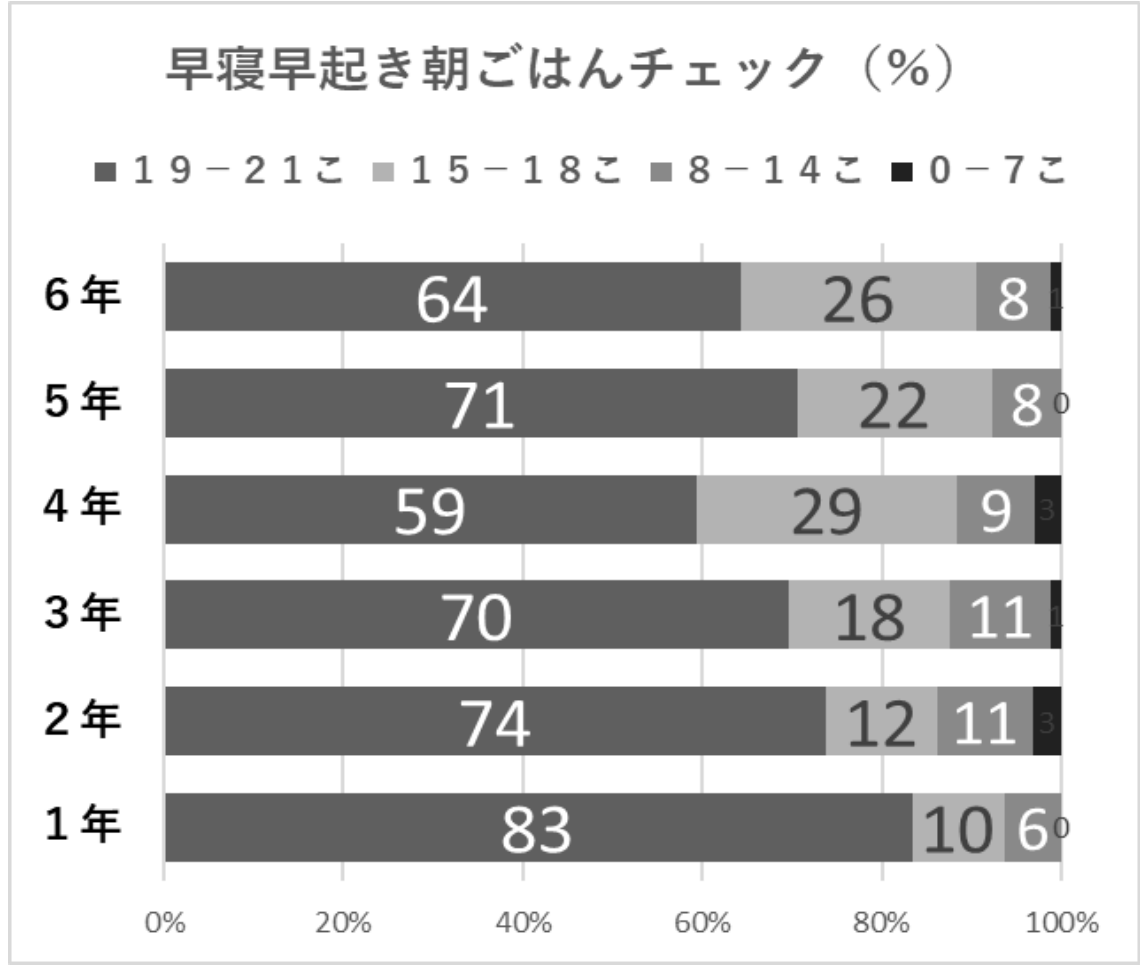


はやねはやおあさ
早寝早起き朝ごはんチェックの取り組みありがとうございました。
けっか
結果がでましたので報告します。



きれいに色をぬったりして、楽しんで取り組んでいるのがわかりました。とくに1年生は満点の児童が多かったです。
高学年になると、達成できる児童が少なくなりました。習い事等で早く寝るのは難しいと思いますが、十分な睡眠をとれるようにしていきたいですね。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは時間厳守！



睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。