

5月・10月は、

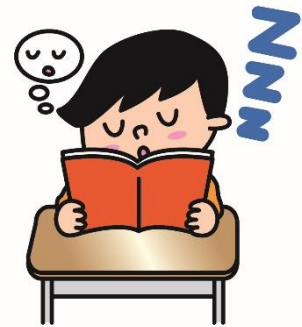
大田区立新宿小学校

# 早寝・早起き・朝ごはん月間

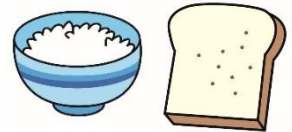
新学期が始まり、環境や友達も変わり、新たな気持ちで学校生活を送っていると思います。「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣はできていますか？皆さんは学校生活の様々な場面で、頭や体をたくさん使うと思います。頭や体を動かすときにはエネルギーが必要です。しっかり朝ごはんを食べて、1日を元気に過ごしましょう。

## 朝ごはんをしっかりと食べよう！

普段の学校生活で、ぼーっとしたり、イライラしたり、眠くなることはありますか？せっかく学校に勉強をしに来ているなら、集中して授業を受けたいですね。「早寝・早起き・朝ごはん」は、そんなあなたにこそ必要です！



頭や体のエネルギーになるのは糖分です。炭水化物とも言います。ごはんやパン、砂糖も炭水化物です。ごはんやパンは食べてから、ゆっくり消化・吸収され、午前中のエネルギーになります。朝ごはんは、パンやごはんを食べ、プラスで牛乳や野菜、肉や魚も食べられるとよいですね。



## 早寝・早起きの習慣を身に付けよう！

皆さんは早寝・早起きの習慣は身に付いていますか？ゲームやテレビ、スマートフォンを見ていると眠気を抑えてしまいます。夜寝る前は読書をするなど、画面を見ることを控えた方が、眠りにつきやすくなり、次の日もすっきり起きることができますよ！

