

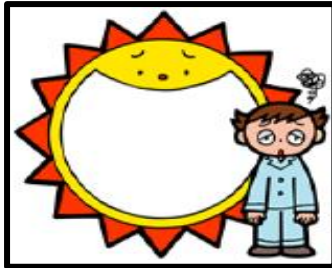
# すくすくだより 9月

いよいよ2学期がスタートしましたね。調子が悪い、寝起きが悪く体がだるいと感じる人はいませんか。2学期始めの体調不良は、夏休み中の生活リズムの乱れやからくることが多く、一日でも早く元気に過ごせるよう「規則正しい生活」を心がけ、「朝食」をしっかり食べましょう。

## こんな症状はありませんか？



☆集会でフラフラしたり倒れたりする。



☆寝起きが悪く、午前中はずっと体がだるい。



☆走ると息切れがしておなかが痛くなる。



☆夜遅い時間になると目がさえる。



改善



## 生活のペースを取りもどすためのポイント！

**早寝・早起き**

睡眠時間をしっかり確保しましょう

**栄養バランスのよい食事**

主食・主菜・副菜をそろえましょう

**適度な運動**

日中は明るいところで体を動かしましょう

朝ごはんは大切！



- ◎朝食をとることで体や脳が目覚めます
- ◎授業に集中できるようになります
- ◎活発に運動ができるようになります
- ◎規則正しい排便の習慣ができます
- ◎体調が良くなり生活の質が上がります



規則正しい生活をする事で、生活の質も上がります。意識して取り組んでみてくださいね。