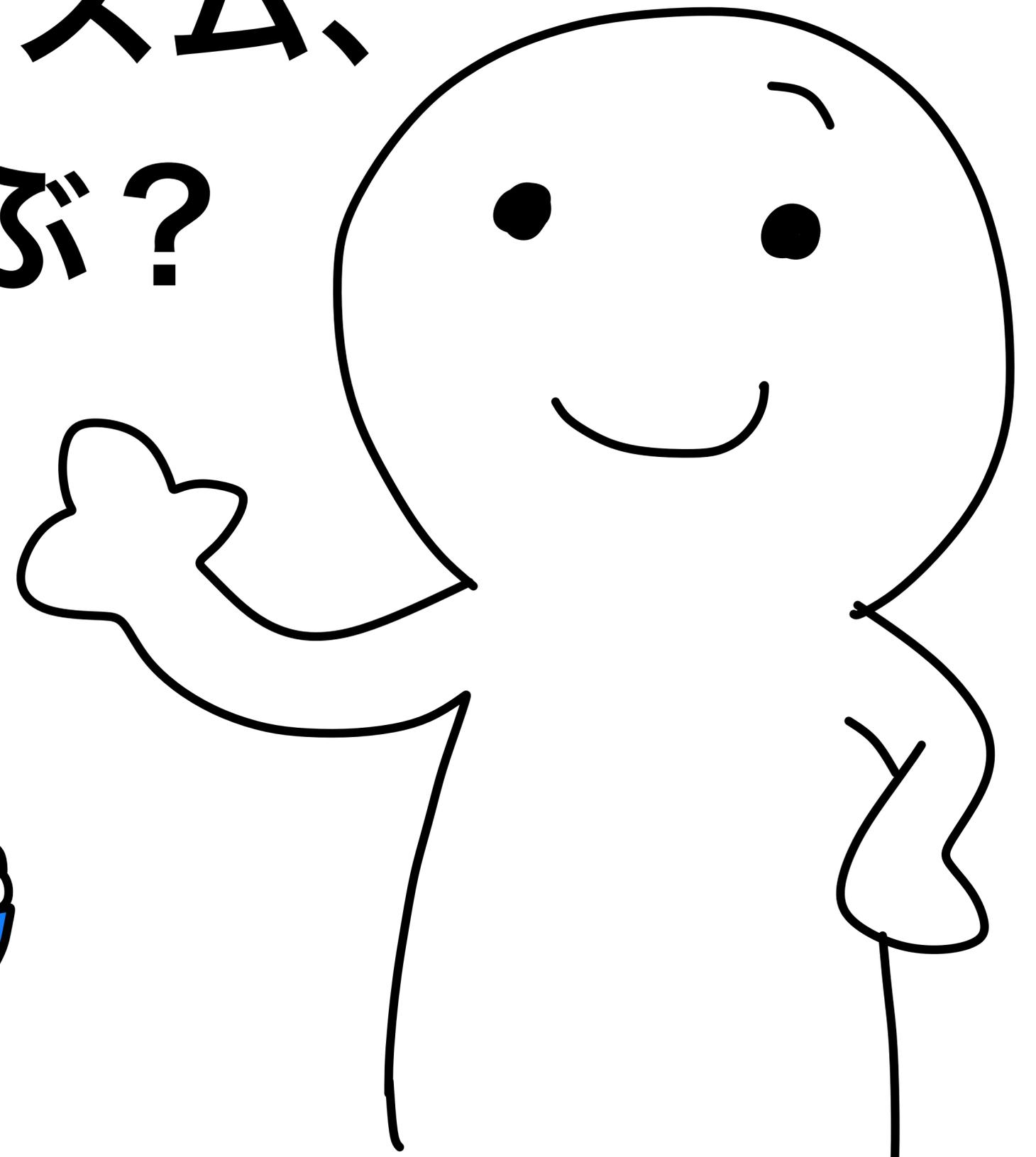
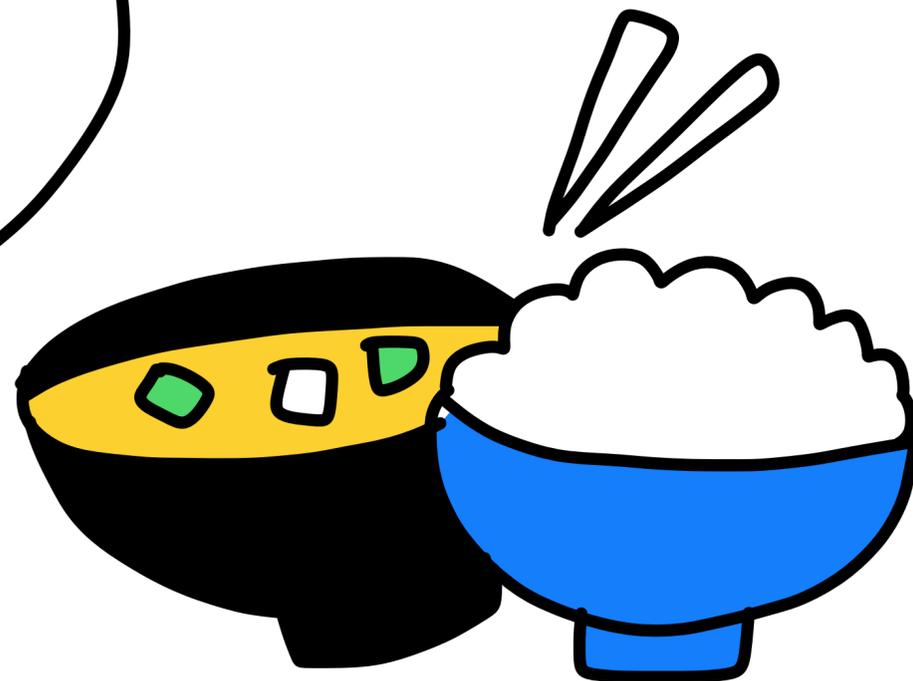
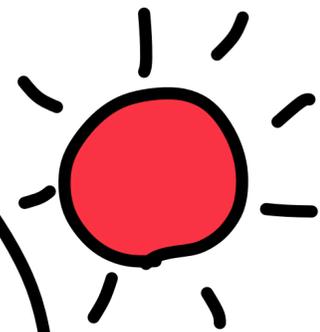
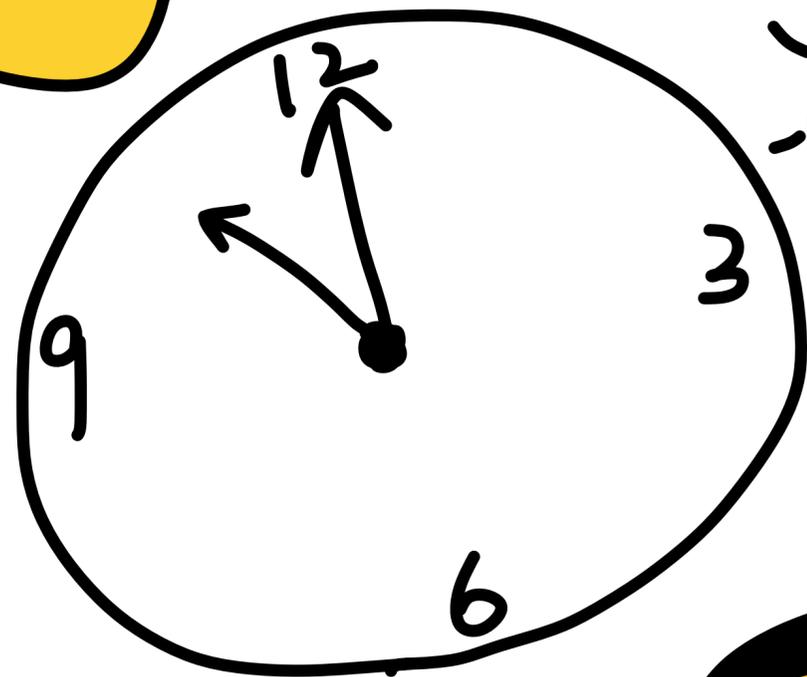
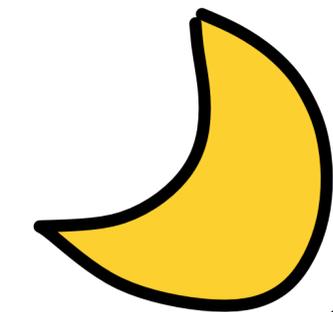


あなたの生活リズム、
だいじょうぶ？

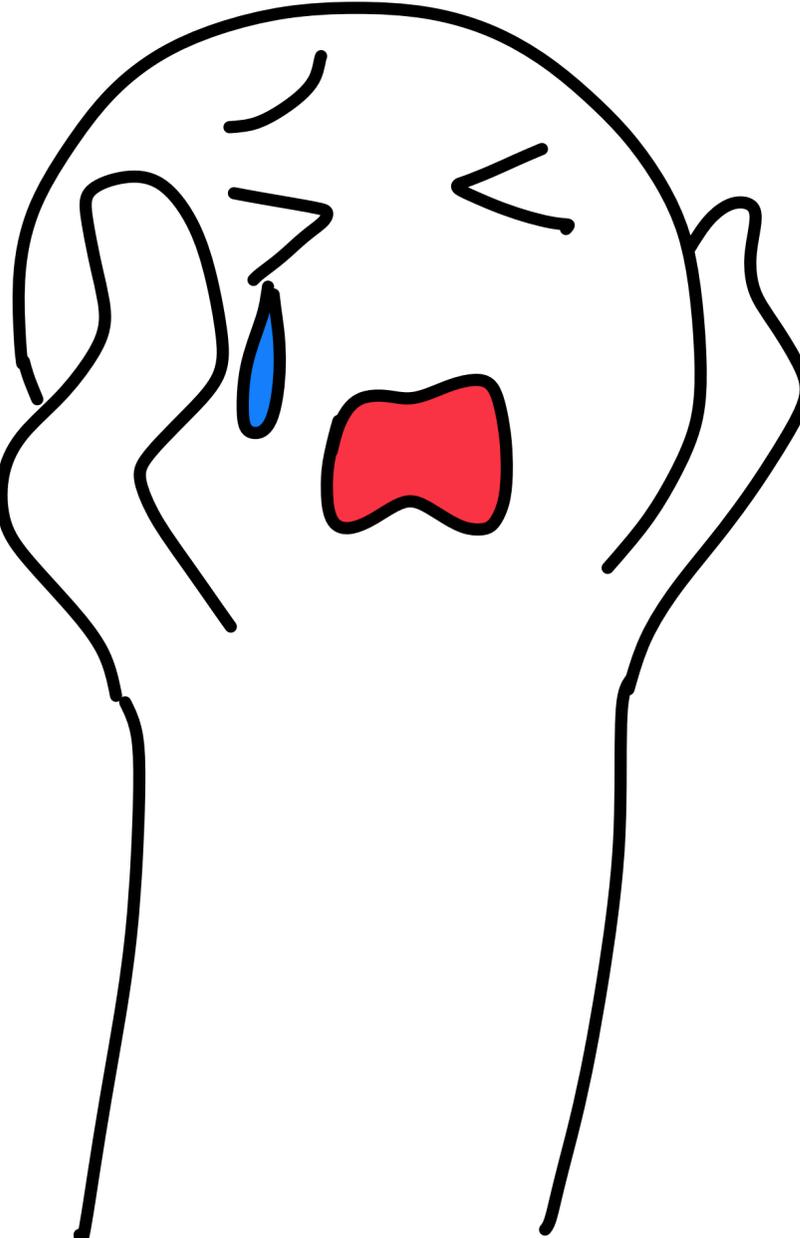


あたまが
いたいです

おなかが
いたいです

きもち
わるい

どうなる…？



大好きな体育できない…
みんなと休み時間遊びたかったのに…



勉強おくれちゃう…

話をきいてみると...

きのう、友だちと11時
ぐらいまでオンラインで
ゲームしてた。
ねたのはもっとおそく。
朝おきられなくて、朝ごはん
食べてない。



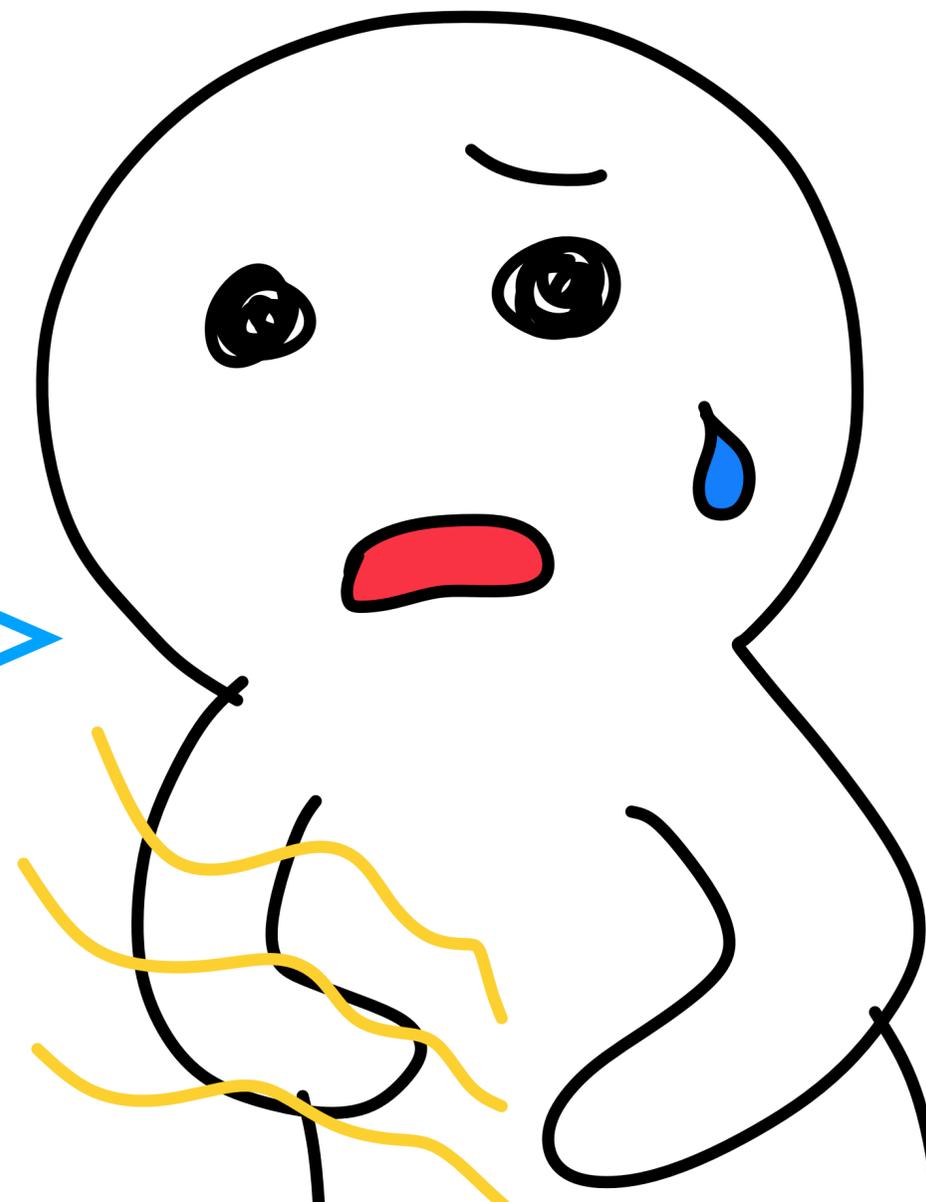
元気がないりゆう
ねるのがおそい

話をきいてみると...

おなかがすいた...

朝は、食べると気持ち悪くなるから、朝ごはんはいつも食べないようにしてる。

給食はやく食べたい。

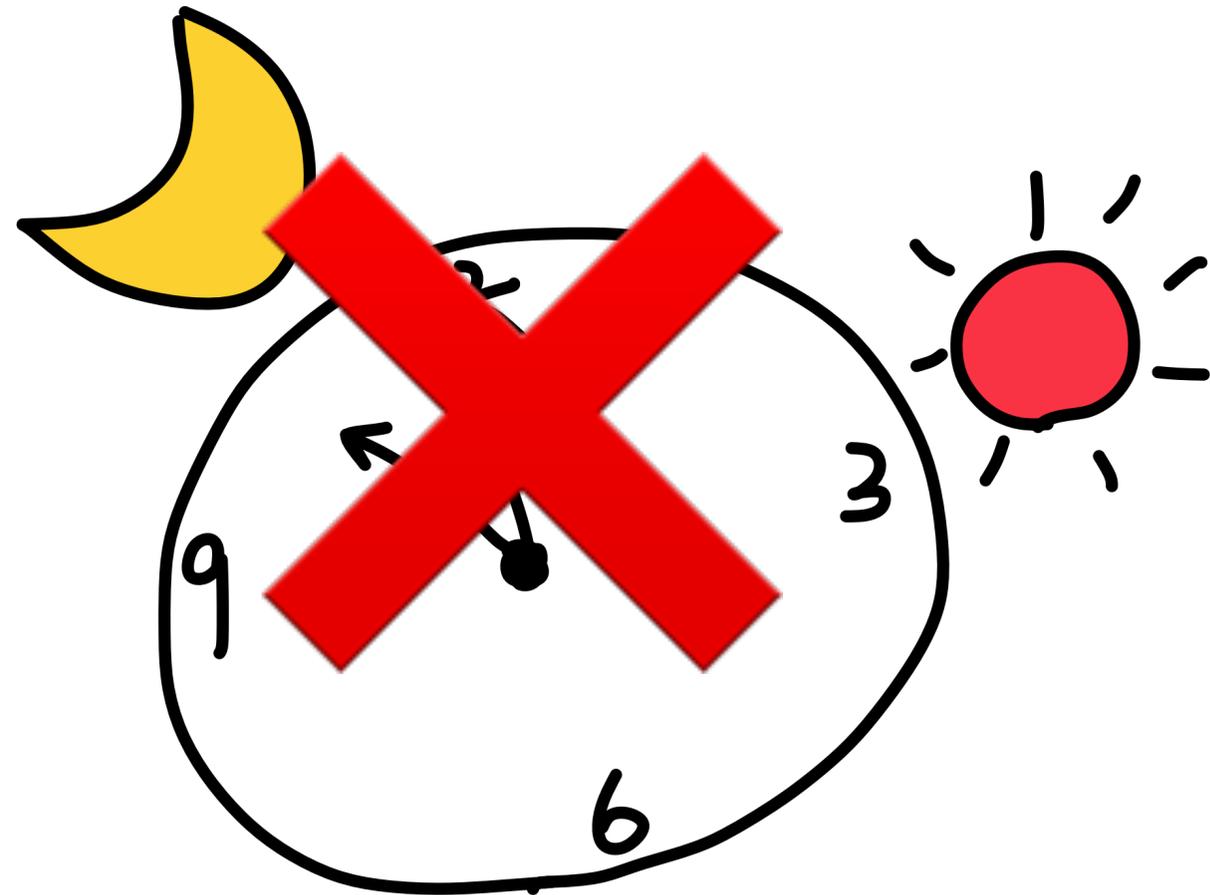


元気がないりゆう

朝ごはんぬき

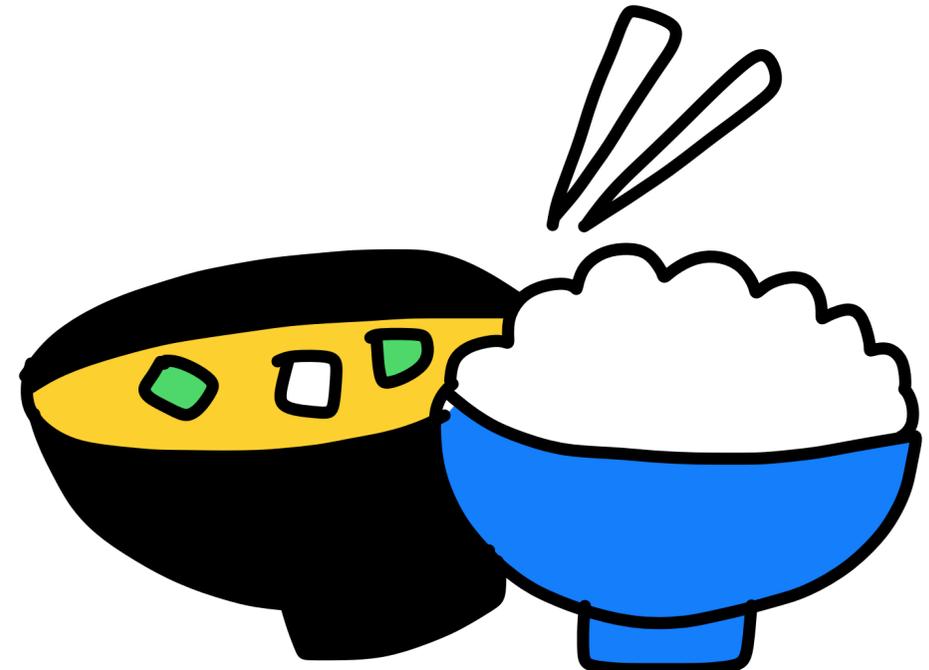
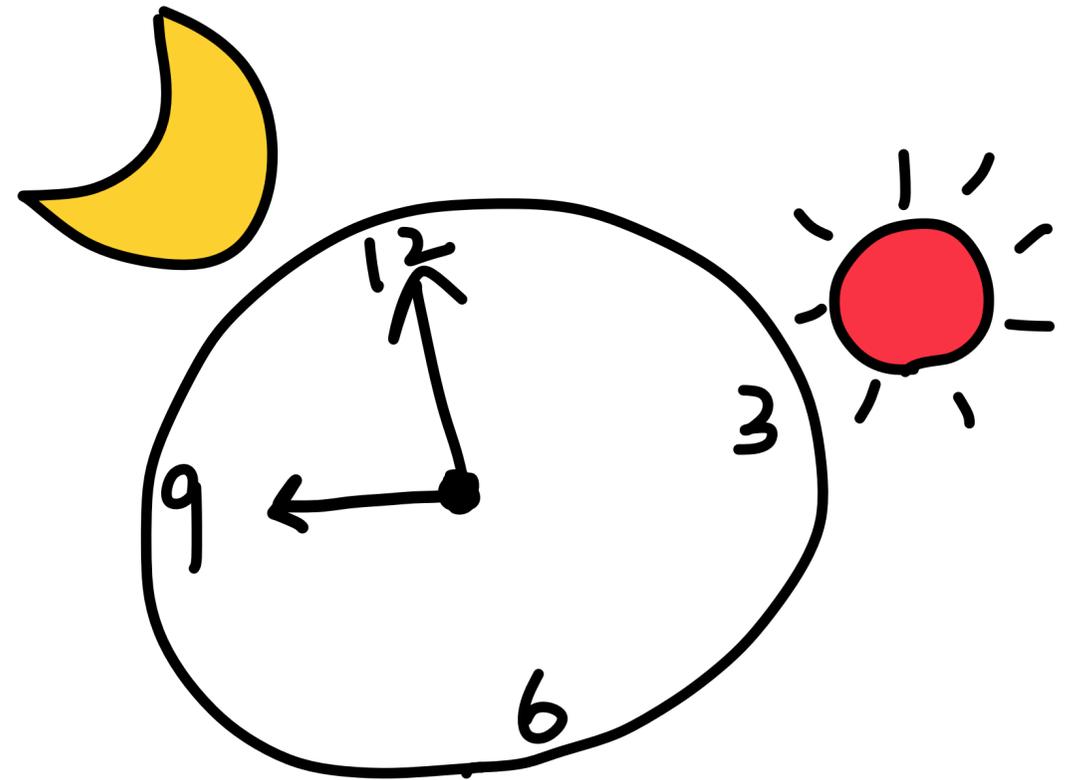
元気がないりゆうが、

みんな同じ



生活リズムを ととのえましょう

- 朝ごはんを食べる
- 夜ははやくねる



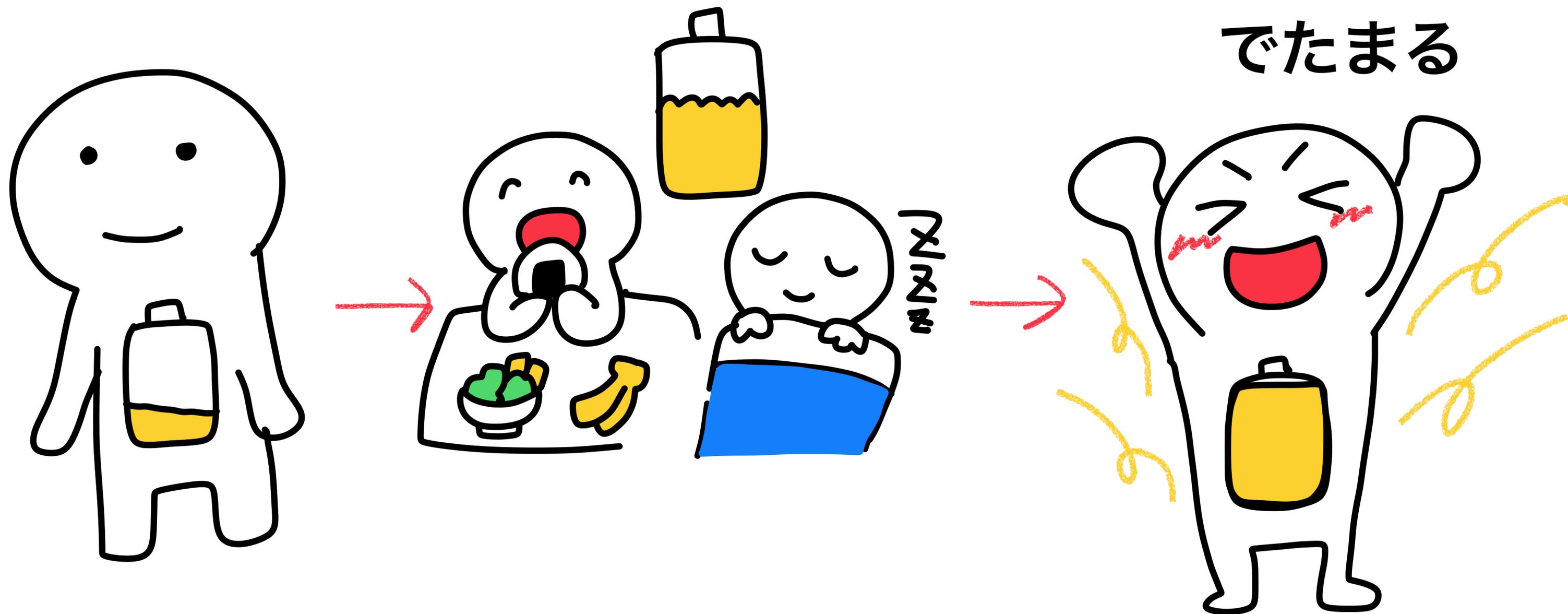
なんで？

- **なんで朝ごはんを
食べなきゃダメなの？**
- **なんではやくねないと
ダメなの？**

みんなの体は、でんちがひつよう！

体のでんち… ねること、ごはんを食べること

でたまる



- なんて朝ごはんを
食べなきゃダメなの？

→ 体のでんちが足りなくなるから

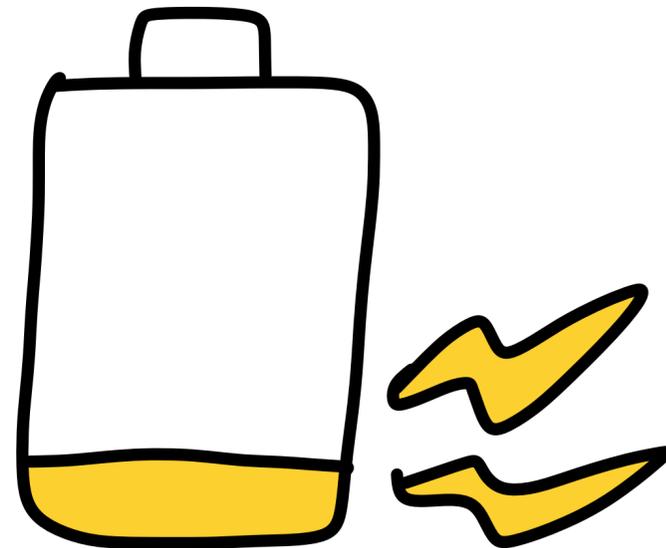
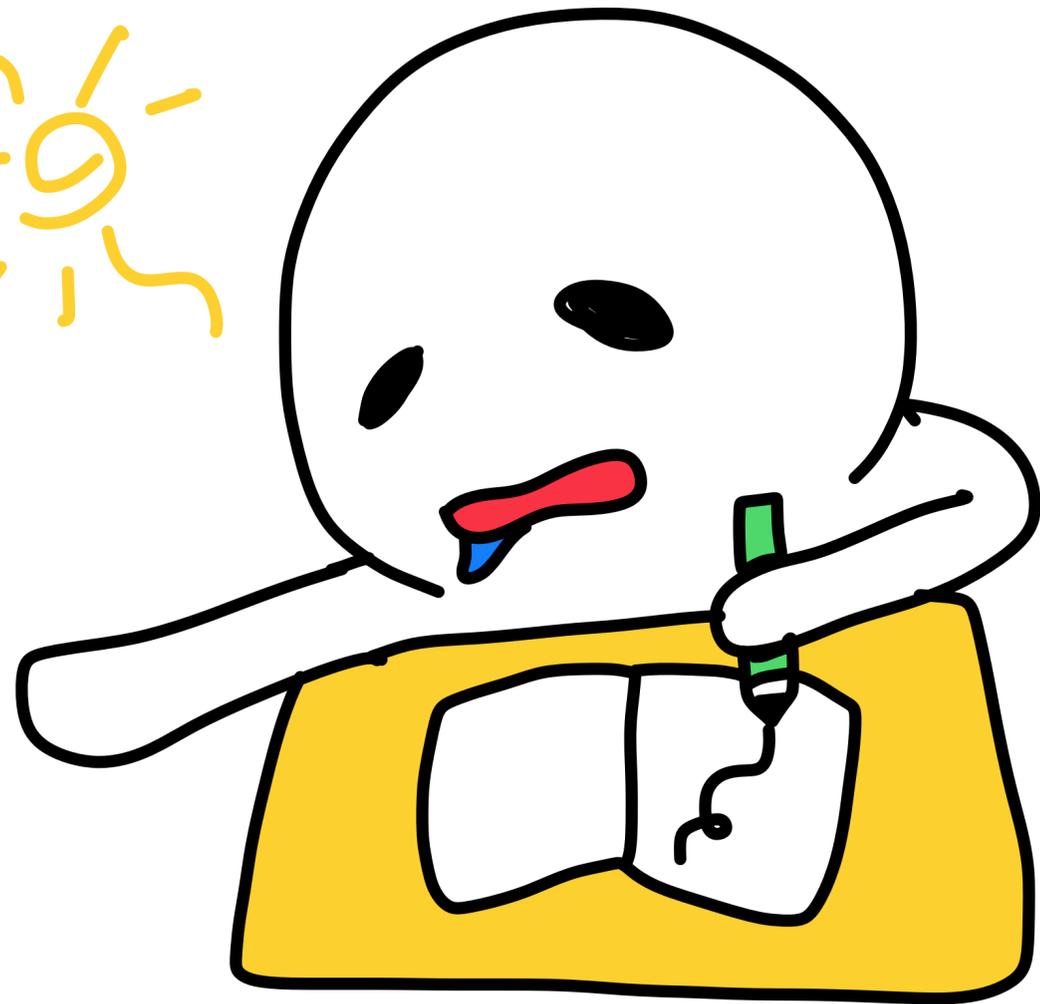


• なんではやくねないと

ダメなの？→体のでんちが足りなくて

勉強に集中できない、

かぜをひきやすくなるから



みんなは今、
大事な体の成長の
「とちゅう」

ねること
ごはん

→ いちばん大事



生活リズムをととのえて
元気にすごそう

