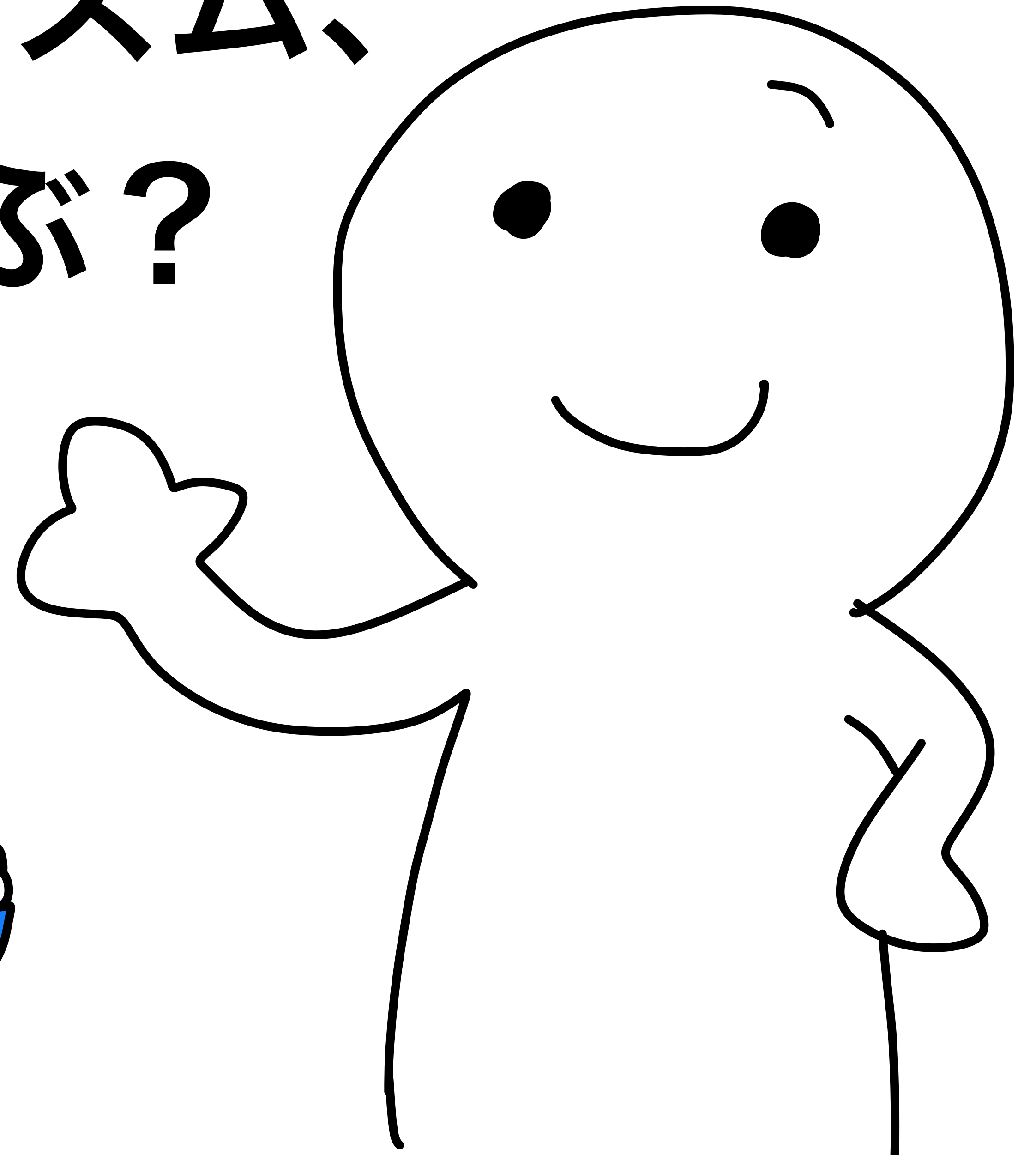
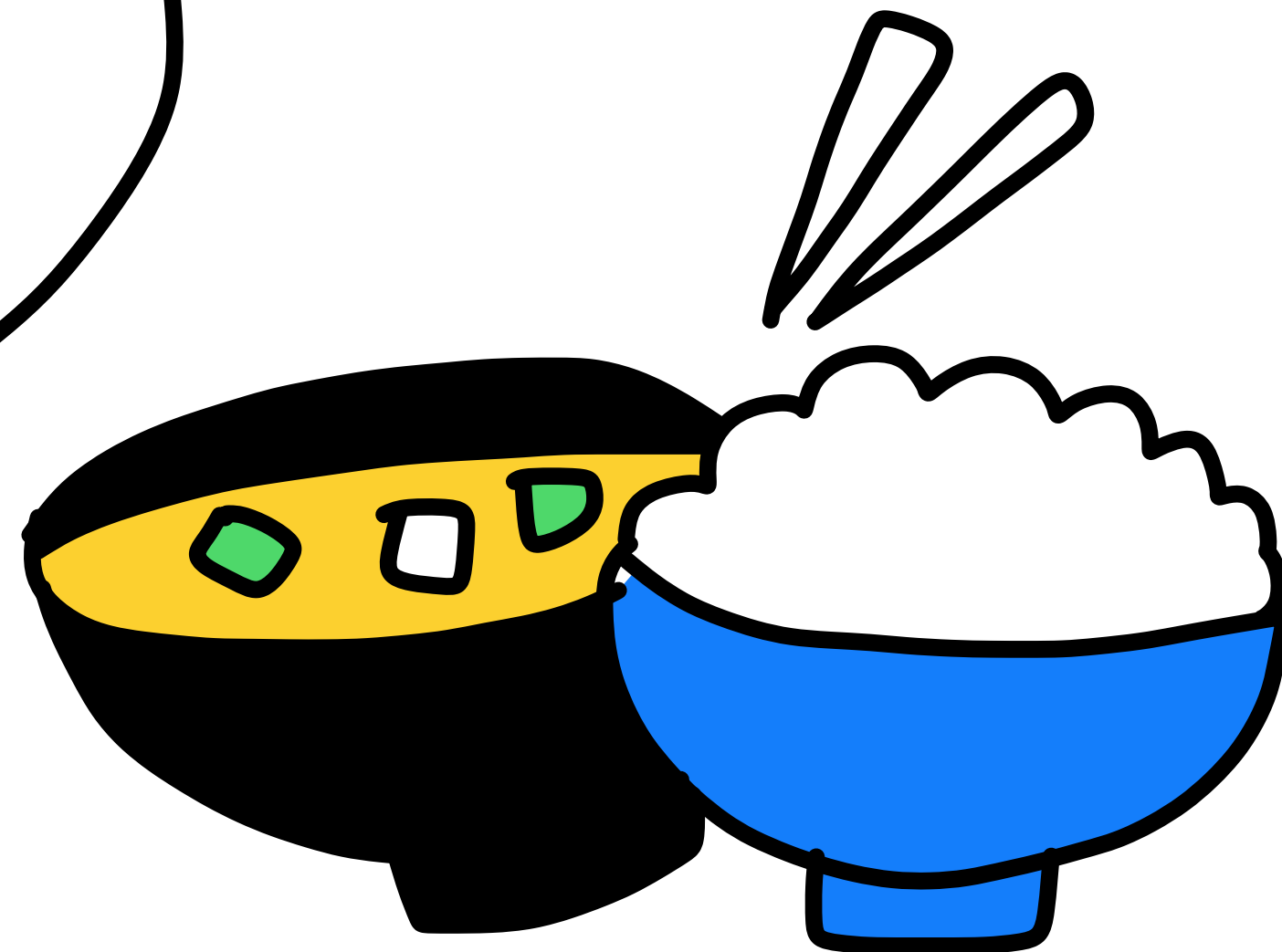
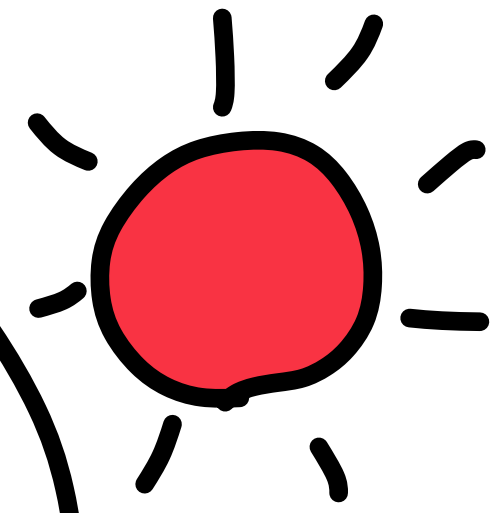
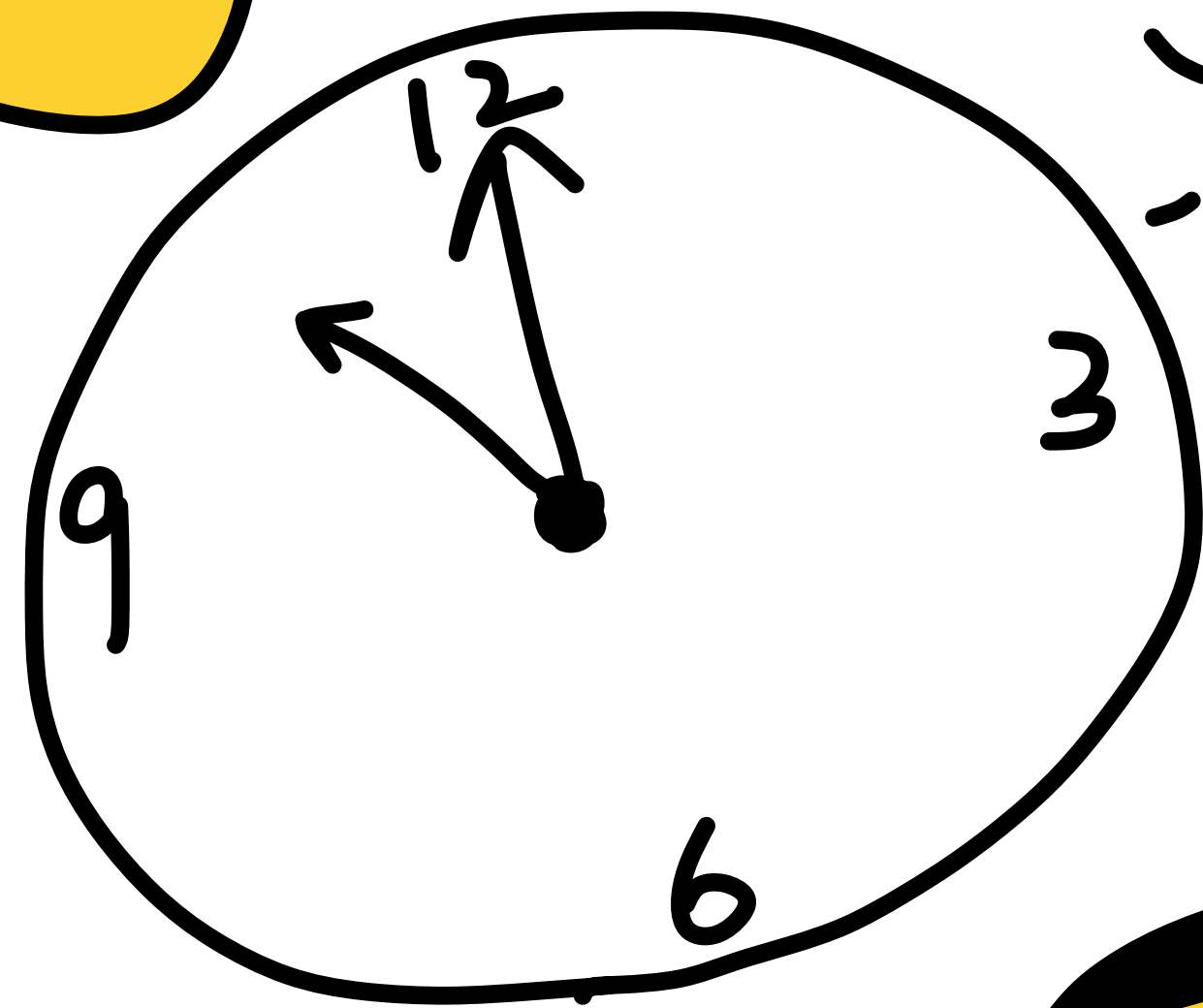
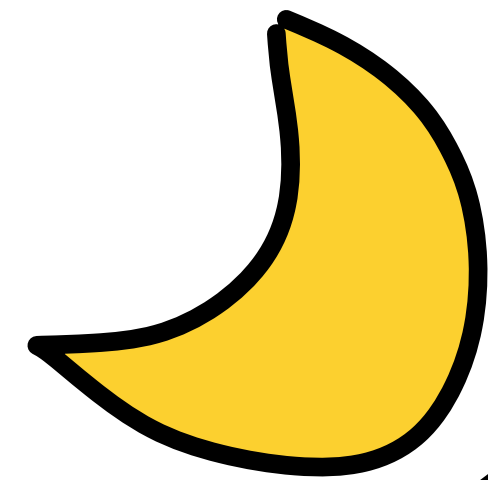


あなたの生活リズム、
だいじょうぶ？

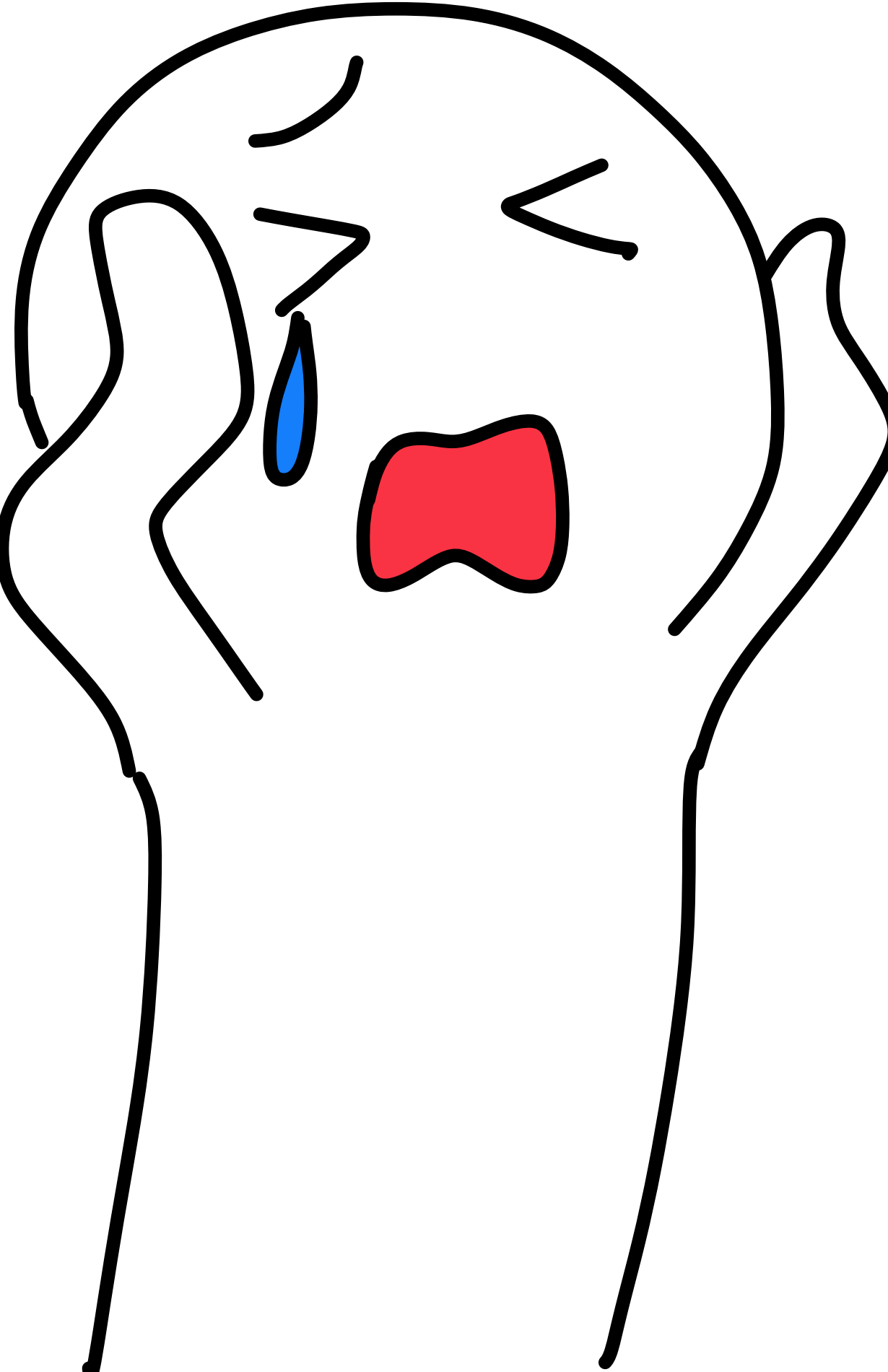


あたまが
いたいです

おなかが
いたいです

きもち
わるい

どうなる…？

A simple line drawing of a character with a round head, looking distressed with a red mouth and a blue tear. The character's hands are raised to their face.

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…

A simple line drawing of a character with a round head, looking sad with a red mouth and a blue tear. The character's hands are clasped in front of their face.

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。



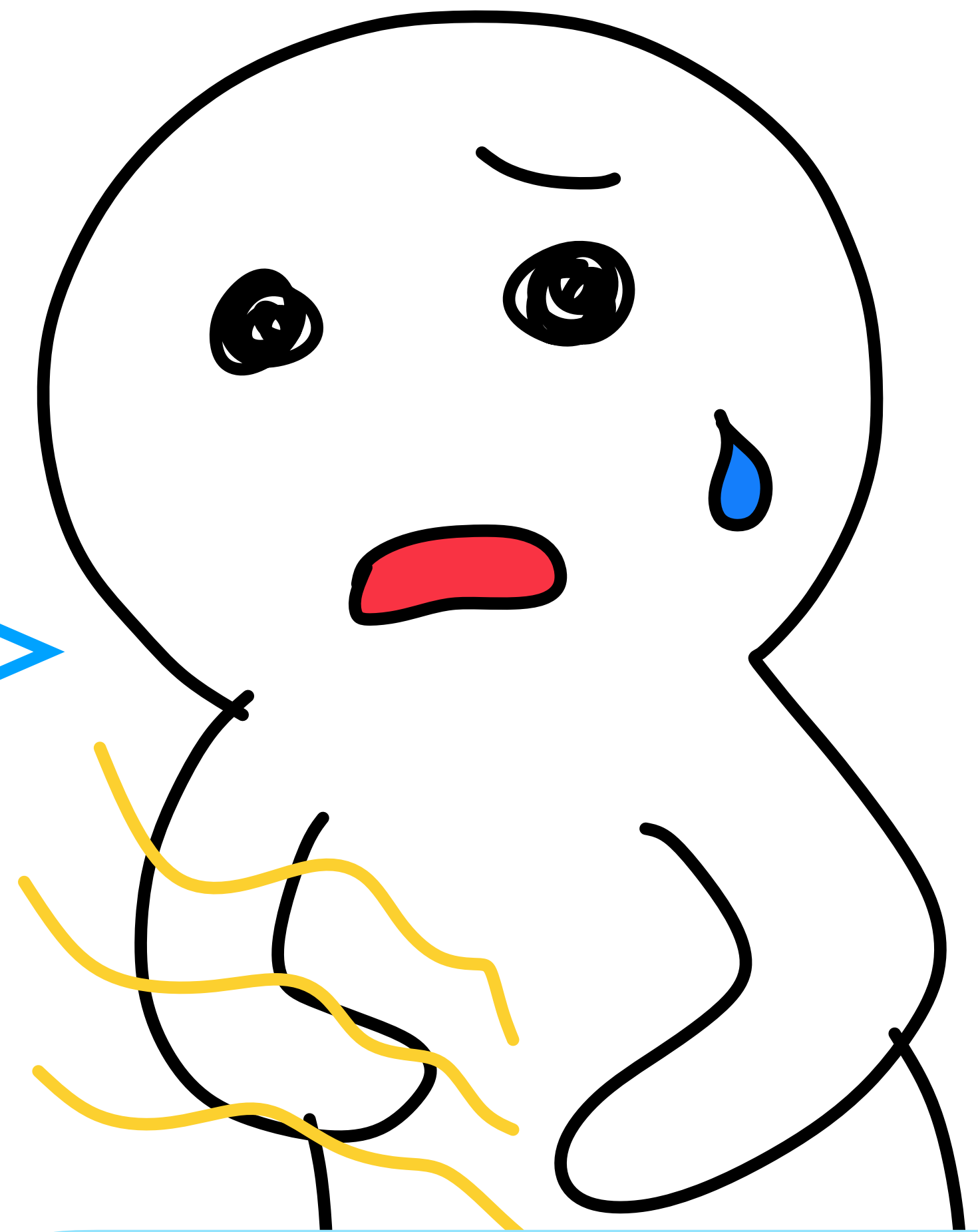
元気がないりゆう
ねるのがおそい

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。

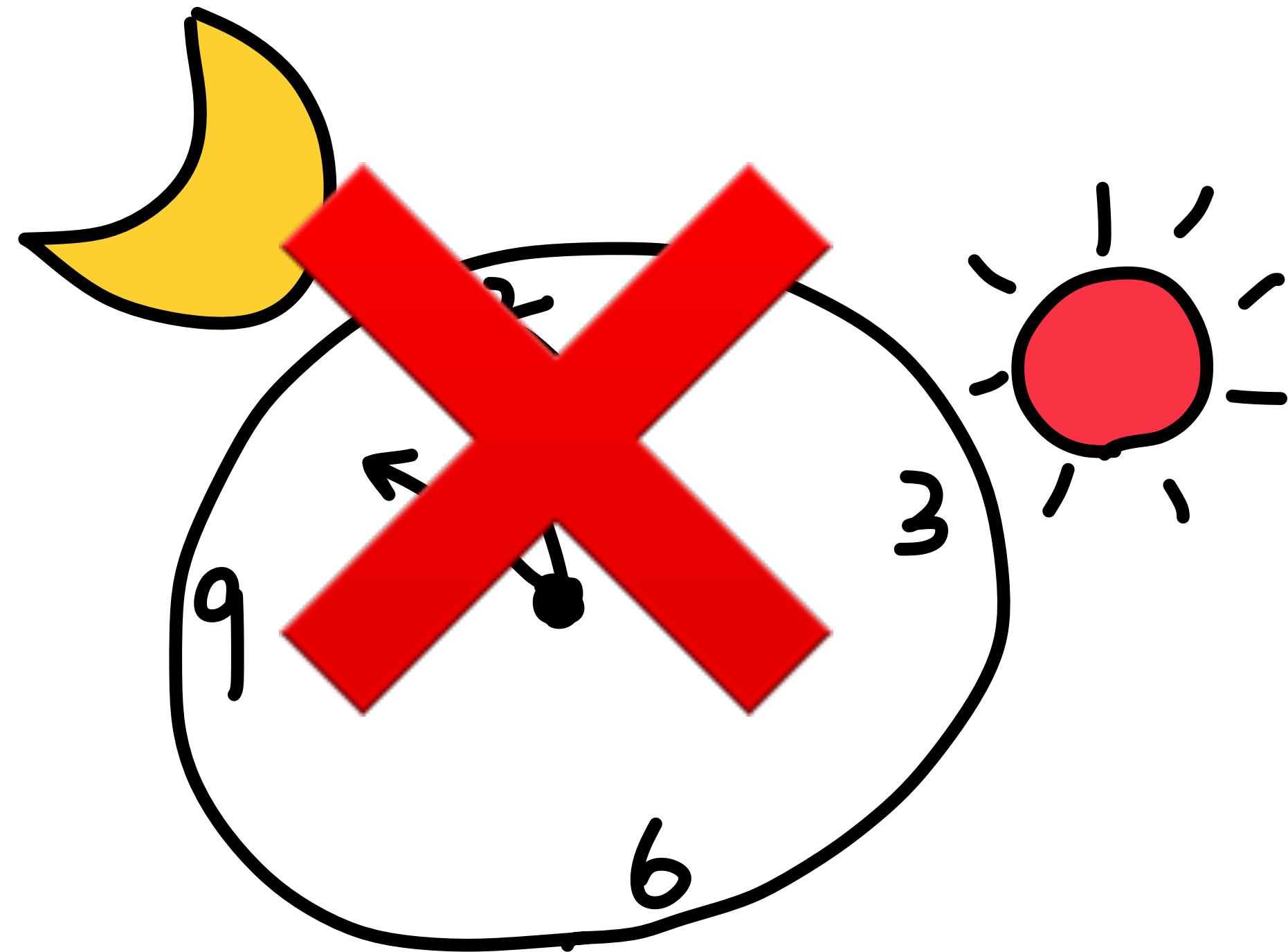


元気がないりゆう

朝ごはんぬき

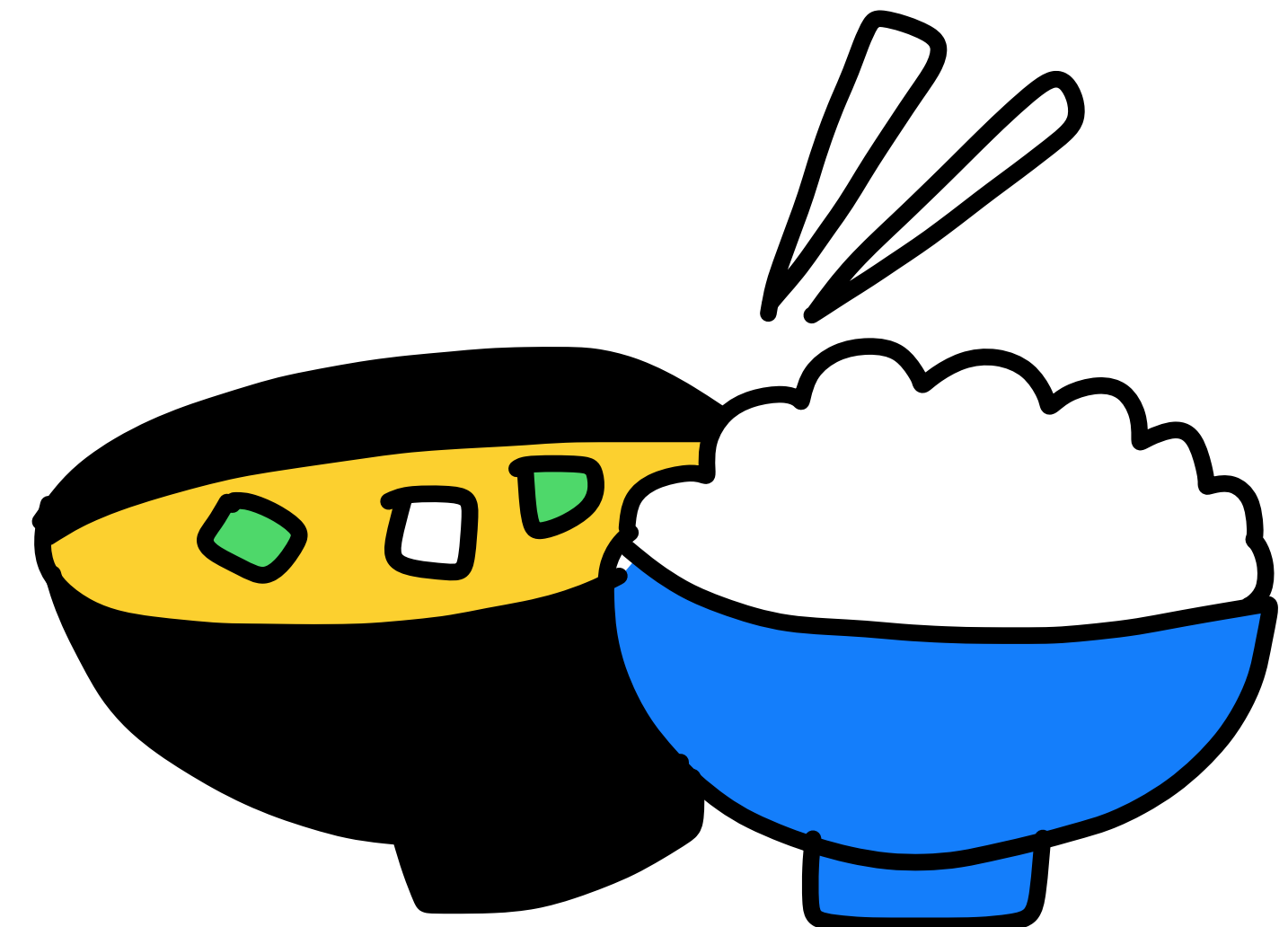
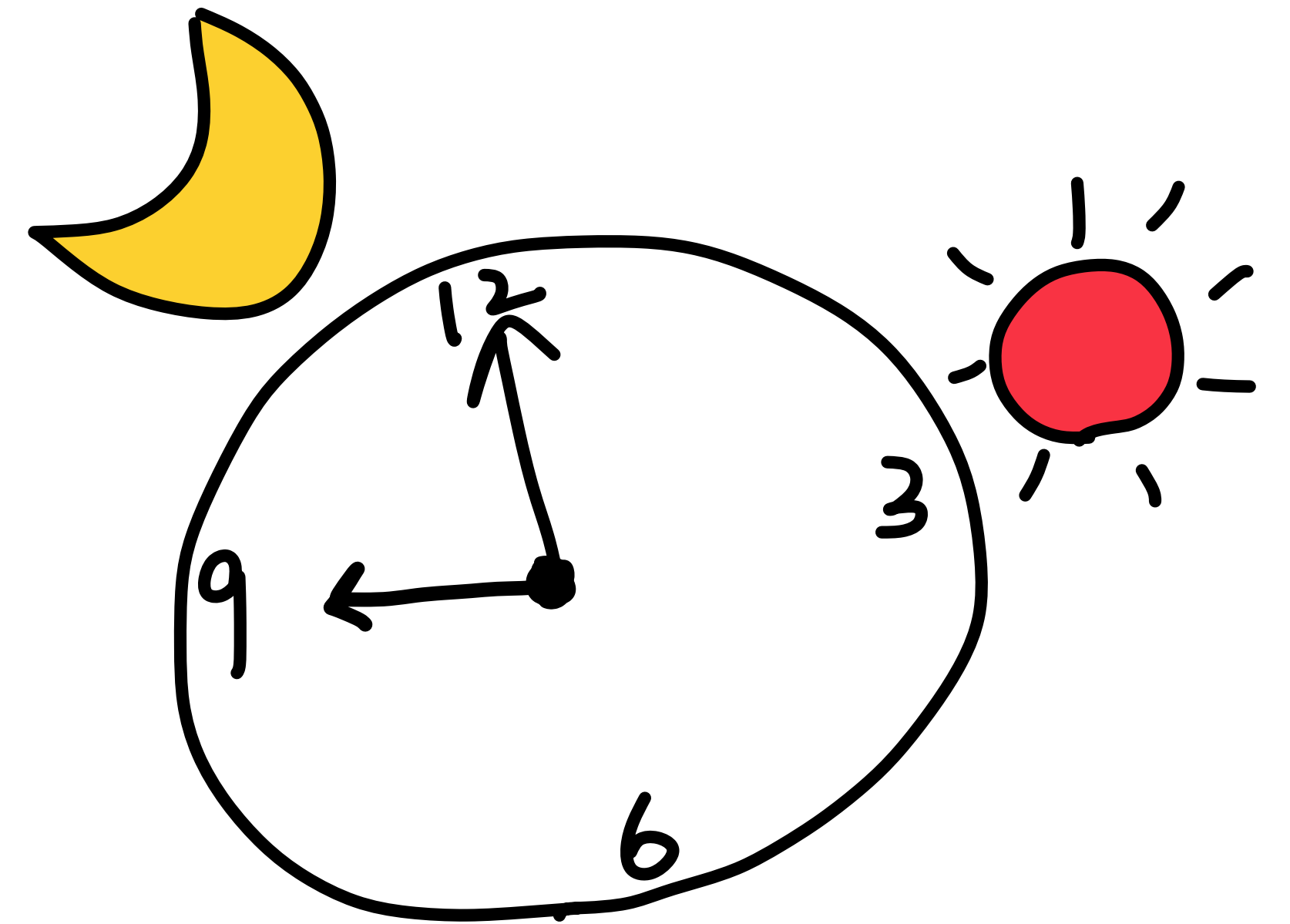
元気がないりゆうが、

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



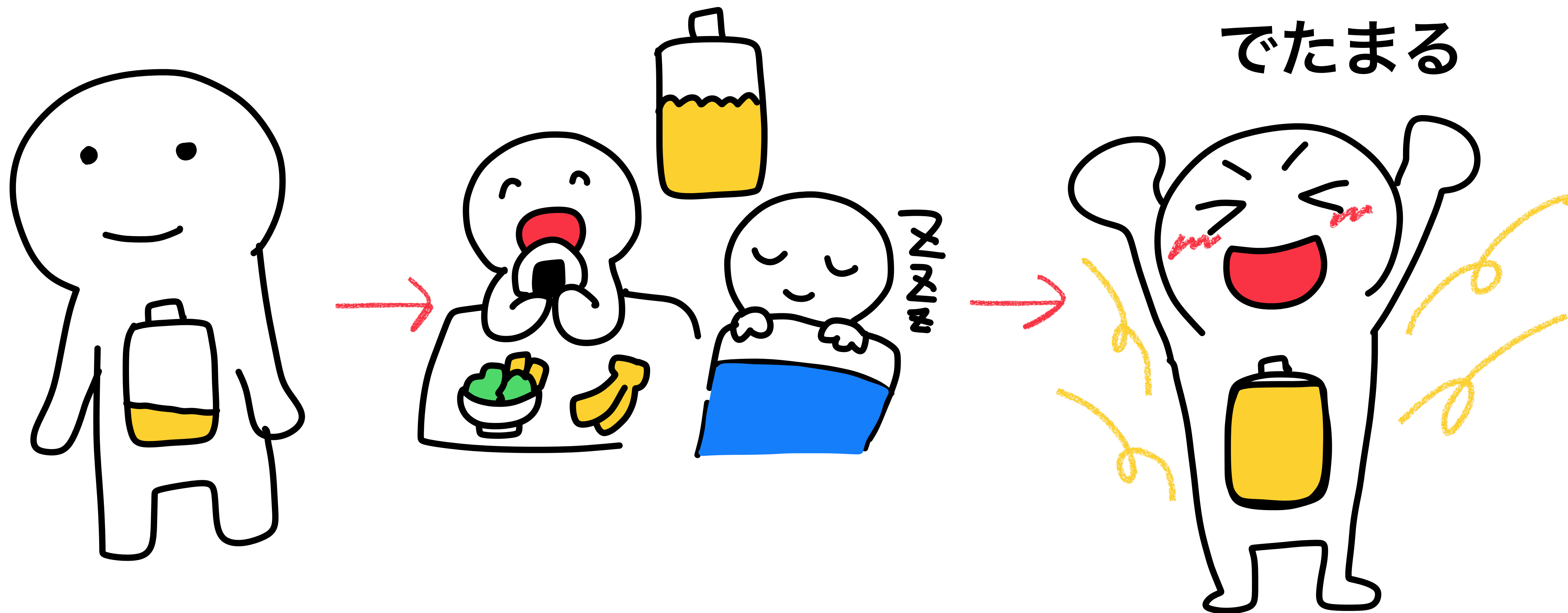
なんで？

- **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！

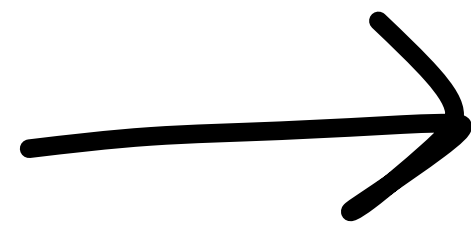
体のでんち… ねること、ごはんを食べること

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

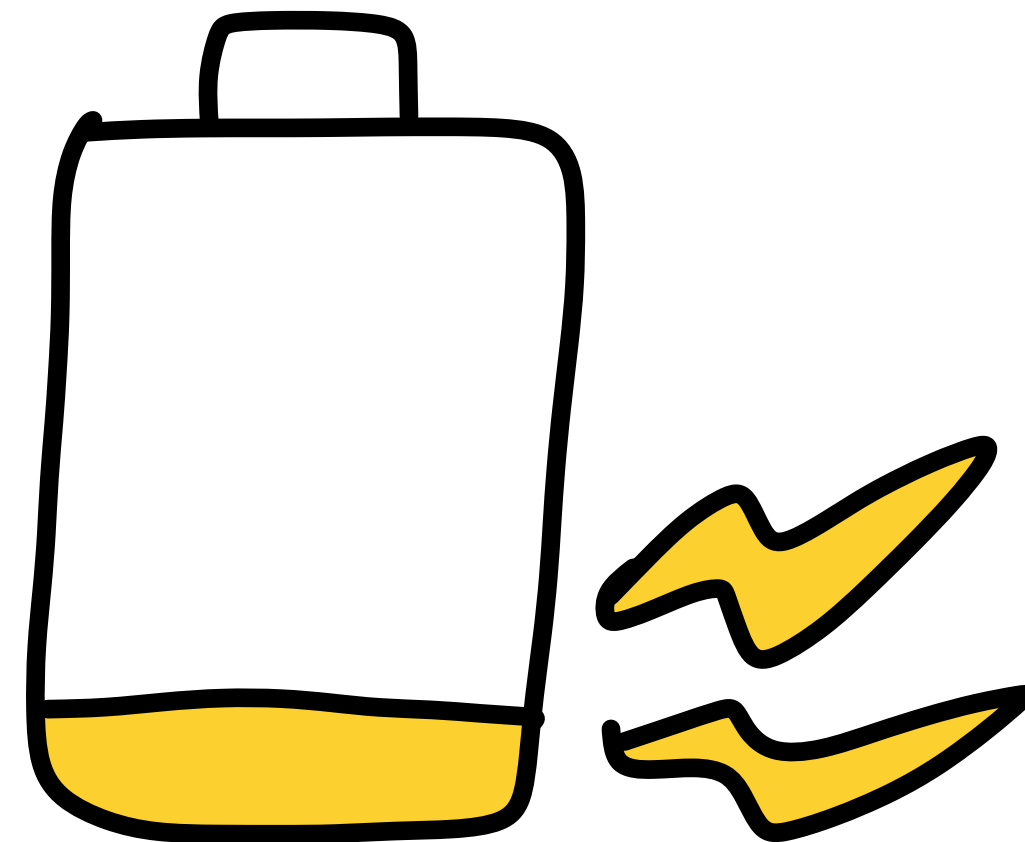
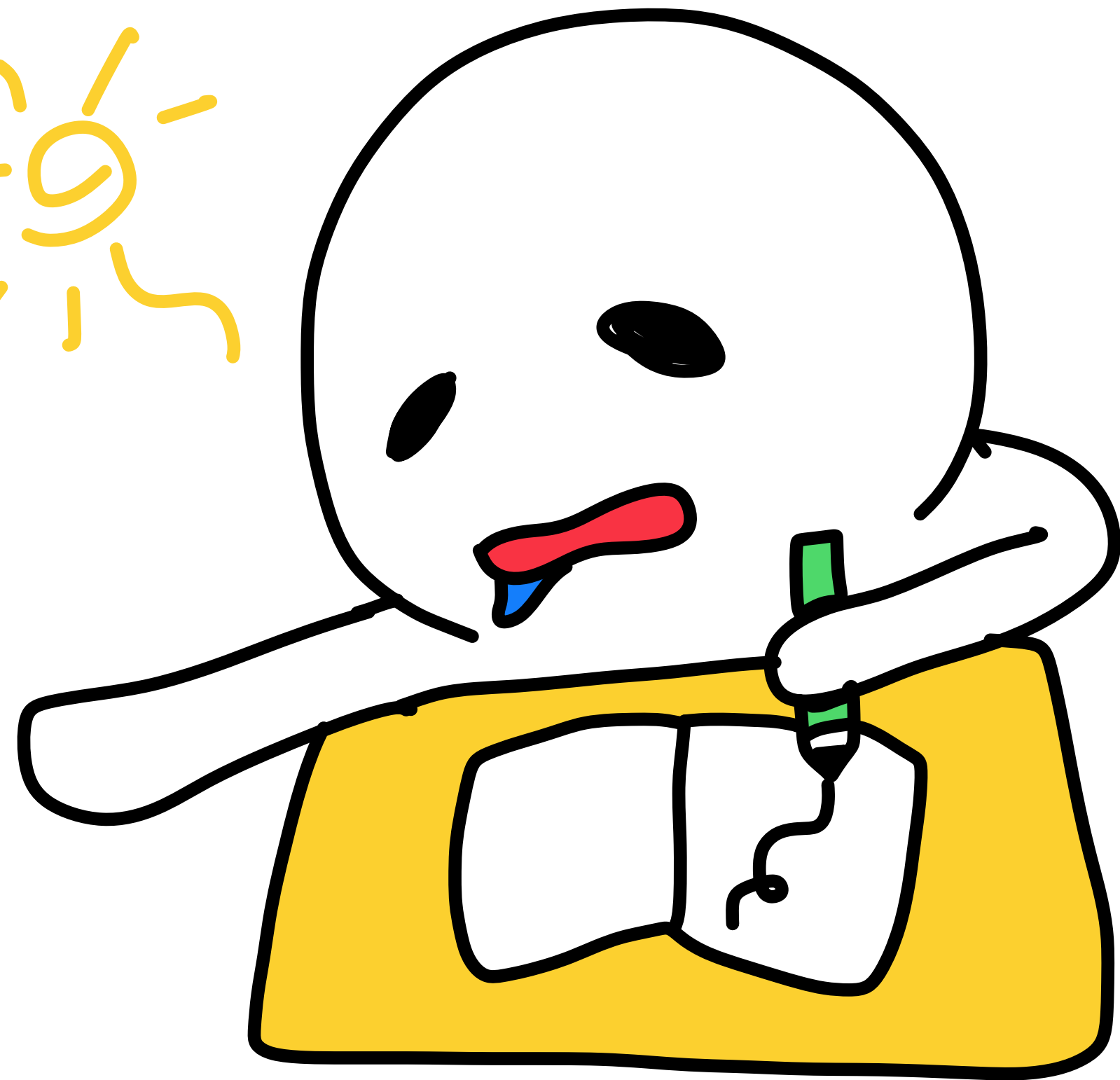


• なんではやくねないと

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

