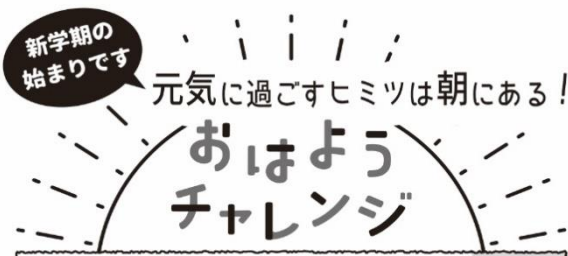




きょうからがっきはし 今日から2学期が始まりました。新型コロナ第7波真ただ中の
なつやす 夏休みでしたが、みなさんはどんななつやすを過ごしましたか？
じゆうじかん 自由な時間がたくさんあったなつやすから、がっこう 学校モードへのきりかえ
が必要ですね。2学期は、たのしいぎょうじもたくさんよてい 予定されています。
「はやね・はやおき・あさごはん」で、はやがっこう 早く学校のせいかつ 生活リズムを整えて、
たいちょう 体調をばんぜん 万全にしましょう。



チャレンジするにはあさの
じかん 時間が必要です。
よゆうを持ってはやおき 早起きできるといいですね。



① カーテンを開けて太陽の光をあびよう！

わたしたちのからだにそなわっているたいないどけい 体内時計はやく 約25時間で、じっさい 実際
のじかん 時間であるいちにち 1日24時間とやく 約1じかん 時間ずれています。そのずれを
しゅうせい 修正してくれるのが「あさ ひかり 朝の光」です。はやお 早起きしてあさひ 朝日をあ
ことで、たいないどけい 体内時計をリセットすることができ、にっちゅうげんき 日中元気にすごせます。



② 朝ごはんを食べよう！

あさ 朝ごはんは、こころ 心とからだ 体にとってとてもたいせつ 大切です。なぜなら、こころ 心
とからだ 体をめざ 目覚めさせてくれるからです。また、のう 脳のはたらきが
かつぱつ 活発になり、しゅうちゅうりょく 集中力もたか 高まります。



③ 朝うんちを習慣づけよう！

あさ 朝ごはんをた 食べると、い 胃やちよう 腸がめざ 目覚めてかつぱつ 活発にはたらきはじめま
す。そのため、た 食べもののしょうか 消化が進んで、「うんちを出したい」
とかん 感じるので、がまんせずに出しましょう。



<保護者の方へ>

これまで同様、朝の検温と健康観察のご協力をお願いします。お子様が、平熱より高いとき
や咳・のどの痛み等かぜ症状がみられるときは、無理をせずお休みして、受診や検査をお願いし
ます。また、同居のご家族に未受診・未検査の体調不良の方がいるときにも、お休みをお願いし
ています。その場合は出席停止となり、欠席にはなりません。