



日野町少年補導委員会

日野町少年センター

令和3年9月発行 No.4

はやね はやお あさ はん 早寝 早起き 朝ご飯

よ せいかつ
～良い生活リズムをつくろう～

- 「朝ごはん」は、^{あさ}体と^{からだ}脳を^{のう}目覚めさせ、^{めざ}これから始まる一日の活動^{はじ}に^{いちにち}欠かせない^{かつどう}食事^かです。^{しょくじ}
- 毎日「朝ごはん」を食べると、^{まいにち}体温^{あさ}が^た上がり^{たいおん}血流^あが^{けつりゅう}良くなり、^よ脳も^{のう}活性化^{かつせい}し^が学力^{がくりよく}が^あ上がり、^{たいりよく}体^{たい}力^{りき}も^もつきます。
- ^か噛む^{こと}事で^{のう}脳に^{しげき}刺激^{あた}を与え、^い胃に^{しょくもつ}食物^{おく}が^こ送り込まれると^{ちよう}腸^{だいちよう}や^{だい}大腸^{ちよう}が^{うご}動き^{はじ}始め、^{あさ}朝^{はいべん}の^{はい}排便^{べん}にも^{つな}つながります。
- 「朝ごはん」が^{あさ}食べられるよう^{はん}早寝^た早起き^{はやね}のリズム^{はやお}をつけるように^ししましょう。



ゲームやスマホばかりしないで早く寝よう！

好き嫌いせずバランスよく食べよう！

コロナに負けるな！

朝ごはんを食べて勉強をがんばろう！

ありがとうございます！感謝させていただきます！



ひのちょうしょうねんほどいいんかい
日野町少年補導委員会

ひのちょうしょうねん
日野町少年センター