

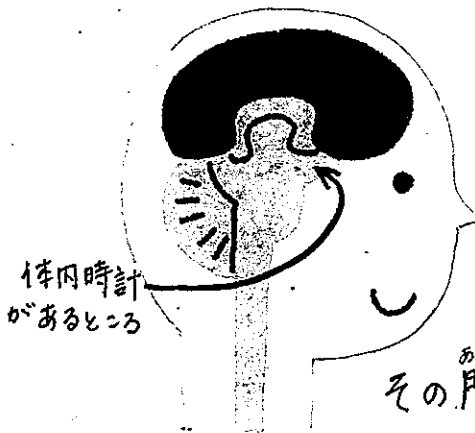
さあ、2学期が始まるよ

あうちの方へ

2学期も元気カードをお願いします。3~6年生は
記入の仕方の説明動画をclassroomに載せ
ました。参考にしてください。(3・4年生7分
(5・6年生9分))

脳の奥にある『体内時計』を学校モードにスイッチON!!

体内時計ってなあに?



朝になると目が覚めて
昼間に元気に活動して
夜になるとねむくなって
しっかりとねむる。

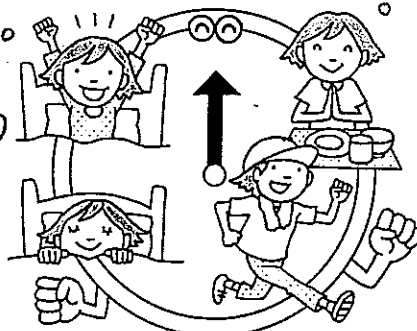
その間に脳と体をしっかり

休ませて、元気を回復させる。

みんなの脳に備わっている

おばらしい機能(しくみ)

だよ。



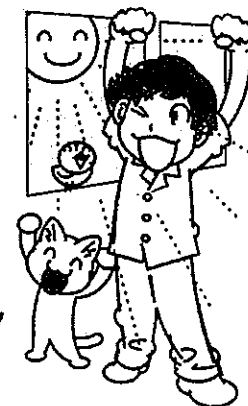
1学期の「すいさんたるり賞」の人がウにのっているから見てね!

体内時計が
ずれてしまったら...

夜ねあれない
朝おきるのがつらい
昼間に元気が出ない
イライラ・悲しい・落ちつかない
おなかがいたい 頭がいたい
勉強に集中できない



朝日を目から
取り入れるのを
毎日続けよう。
体内時計が
リセットできるよ!



平日も休日も同じ
時刻になて、おきよう

毎日同じ時刻になて、
起きることが、体内時計
を整えて元気に生活
するポイント。金曜日や
土曜日の夜ふかしも

しない方がいいよ。もし、
ちょっと夜ふかし、朝ねぼう
するなら、せめて1時間
までにしておくと、体内時
計がずれずに元気にす
じやすくなるよ。