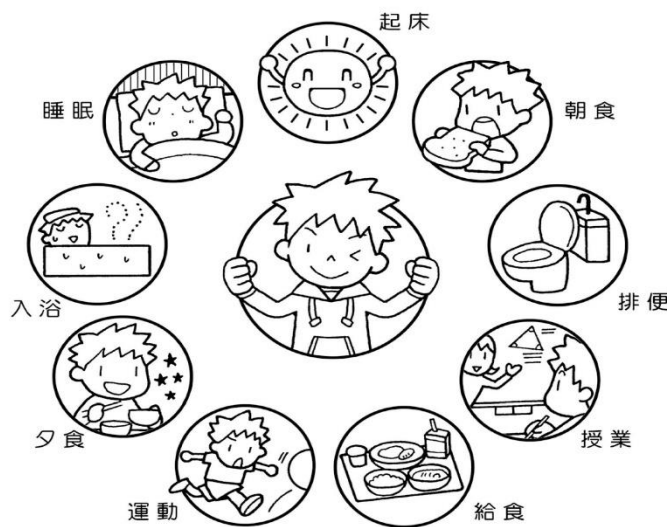


夏休みが終わり、学校が始まりました。9月からも感染予防を心がけ、病気に負けない体をつくりましょう。

## 今月の目標

しょくじ けんこう  
**食事と健康についてしろう**



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかり勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

<p>あなたは</p> <p><b>毎朝</b></p> <p><b>どっちかな？</b></p>	<p>朝から元気さん</p> <p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・朝は早めに起きる</li> <li>・朝ごはんはしっかり食べる</li> <li>・トイレですっきり！</li> </ul>	VS	<p>朝からへろこさん</p> <p>ふりかえり</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・寝坊ばかり</li> <li>・朝ごはんぬき</li> <li>・便秘 ・夜食を食べる</li> <li>・夜遅くまで起きている</li> </ul>
---	--	----	--

### チェック

## 生活リズムをととのえるために

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べる。</li> <li><input type="checkbox"/> 早起きをして、朝の光を浴びる。</li> <li><input type="checkbox"/> 毎日、ほぼ決まった時間に起きる。</li> <li><input type="checkbox"/> 1日3食を、決まった時間に食べる。</li> <li><input type="checkbox"/> 日中は、できるだけたくさんの光を浴びる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。</li> <li><input type="checkbox"/> 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。</li> <li><input type="checkbox"/> 寝る時は、部屋を暗くして眠る。</li> </ul> |
|---|--|