

げんき



※うちのひととよ読んでね。



がっこう

学校モードスイッチオンしましたか？



2学期が始まり1週間が過ぎました。暑い日が続く中、みなさんががんばっていますね。しかし、夏休み中の「リラックスモードの生活」からまだぬけ出せていない人もいますよ。



気持ちも生活も切り替えて、「学校モードスイッチオン」しましょう。

★「学校モードスイッチオン」のポイント★



1 眠くても、まずは朝起きる！または起こしてもらおう！

授業が始まる時刻(8:35)の2時間前(6:30くらい)には起きているのがおすすめです。始めは眠くてなかなか起きられなくても、続けるうちに体が慣れて起きられるようになりますよ。また、起きたらカーテンを開けておひさまの光をあびましょう。からだもしっかり目をさますよ。



2 朝ごはんを食べる！

朝ごはんを食べることで、からだが目をさします。そして、朝ごはんは、からだと脳のエネルギー源！一日を元気に過ごすためのもと！しっかり食べよう。



3 決めた時刻にふとんに入る！

夜の10:00までには、眠れるといいね。眠くない感じがしていても、決めた時刻になったらふとんに入って目をつむりましょう。ふとんの中でゲームやスマホ・タブレットなんて絶対ダメ！自分の部屋に持ちこまずうちの人の前でやるといいね。



もう、きめたじかんだ。



えらいね。かたづけよう。おやすみ。

