

# 早寝 早起 朝ごはん

早く寝て 1日の疲れをとろう。

日光を浴びて 生活リズムを整えよう。

朝食をしっかりとって 脳を活性化させよう。

## 健康な毎日を過ごそう!!

# 早寝早起き朝ごはん

## 3つのUP!

**早寝**  
成長ホルモンの分泌必  
重く気力 UP!  
元気 MAX

**早起き**  
セロトニンの活動力  
前向きな気持ち UP!  
ポジティブ

**朝ごはん**  
集中力  
記憶力 UP!  
そうだ!!

成長!!

元気 MAX

集中力  
記憶力

そうだ!!

# 早く寝て!! おいしく食べよう!!

## 朝ごはん!!

### 早く起きて!!

早く寝て!!

おいしく食べよう!!

朝ごはん!!

早く起きて!!

【参考】令和4年度 優秀作品

見本

# 早寝・早起き・朝ごはん

成長に必要なホルモンは夜寝ている時にたくさん分泌されます。

- 睡眠には心身の疲労を回復させる働きがあります。
- 朝の光を浴びて、まぶたを目覚めさせよう。
- 朝ごはんを食べると脳のエネルギー源であるブドウ糖の供給が、集中力・やる気の上につながります。
- 朝ごはんを食べると、集中力・記憶力の低下は驚かされます。

# 早寝・早起き・朝ごはん

## 元気いっぱい楽しい学校生活!

早寝

早起き

朝ごはん

# 早寝早起き朝ごはん

## 早起きの頭脳

早起きをすればにより、思考力がUP! さらに、テスト点数もアップした!!

## 朝ごはんの鎧

朝ごはんを食べればにより、体力がUP! さらに授業中にお腹が膨らんだ!!

## 早寝の剣

早寝をすればにより、記憶力がUP! さらに、成長ホルモンの分泌が促進されて身長がアップした!!

# レベルUP!!