

生活リズムを整えよう

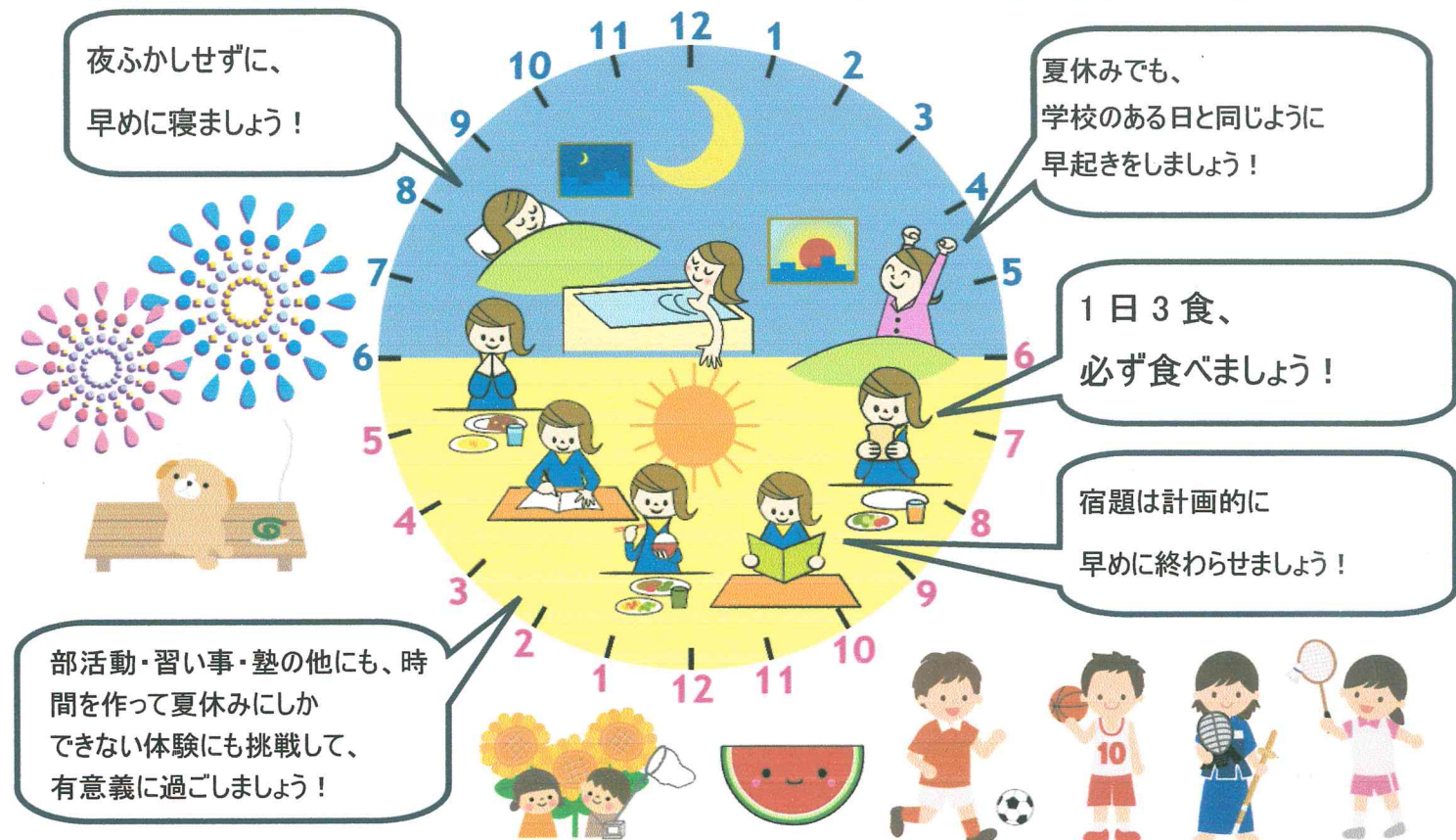
夜ふかしせずに、
早めに寝ましょう！

夏休みでも、
学校のある日と同じように
早起きをしましょう！

1日3食、
必ず食べましょう！

宿題は計画的に
早めに終わらせましょう！

部活動・習い事・塾の他にも、時
間を作って夏休みにしか
できない体験にも挑戦して、
有意義に過ごしましょう！



Q あなたは 朝食を1週間のうちどのくらいの頻度で食べますか？

