OPEN 朝ごはんの改善レシピはここをめくってね

川下中生徒のお悩み

《早寝・早起き編》

- 寝ようと思っても寝つけない
- 授業中、眠くなっちゃう
- 朝、起きるのが苦手…時々寝坊も
- 寝ても寝ても眠い
- 寝不足は分かっているんだけど

するにはどうしたらいいの？？

ここがポイント

体内時計のスイッチを入れることがポイント。まずは、日中活動できる身体に！

みたいことは何？？

- やる気が出るって本当？
- 理想的な睡眠時間は？
- よく眠れる方法は？
- 昼寝をしたらダメなの？
- 休日にたくさん寝たらいけないの？

ここがポイント

睡眠の質を上げるために必要なポイントを知ろう！

before

授業中眠くなる…

朝ごはんを食べていない

何もないのにイライラする！

after

勉強に集中！楽しい！

スポーツのパフォーマンスがあがった！

気持ちが明るくなった！

check!

どうして変わったのか詳しく見てみよう

早寝×早起き×朝ごはんお悩み解決BOOK
すてきな大人になるための生活習慣改善レシピ

【発行】
《主催》独立行政法人国立青少年教育振興機構
《実施団体》岩国市、岩国市立川下中学校
家庭教育支援チーム「チームほっとちゃん」

家庭教育支援チームイメージキャラクター“ほっとちゃん”

すてきな大人になるための生活習慣改善レシピ

早寝×早起き×朝ごはん お悩み解決BOOK

OPEN 早寝・早起きの改善レシピはここをめくってね

川下中生徒のお悩み

《朝ごはん編》

- 朝、食べる時間がない簡単な朝ごはん教えて！
- 食欲がない
- 食べる習慣がない
- どうしても主食だけになっちゃう
- 授業中、お腹が鳴って恥ずかしい

みんなの悩みを解決

ここがポイント

朝の活動時間の確保がカギ！睡眠との関係はどうかな？

みんなが知りたいことや、やって

- 自分で朝ごはんを作ってみたい！
- バランスのよい朝食って？
- 朝ごはん、何を食べたらいいの？
- お腹が鳴らない食べ物は？

ここがポイント

中学生でも簡単に作れる朝ごはんを知って、毎日食べる習慣を身につけよう！