

夏休みが終わりました。まだまだ暑い日が続きます。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活をふり返って、生活リズムを整えましょう。

## 元気に過ごすために 生活リズムを整えよう



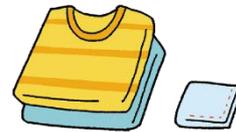
生活リズムを整えるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜更かしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント

電源オフ



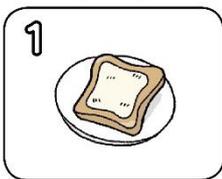
朝、太陽の光を浴びる



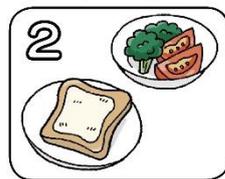
前日のうちに用意する

## 朝ごはんステップアップ 1・2・3

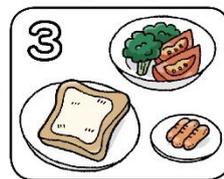
主食



主食 + 1品



主食 + 2品



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

寒くても暑くても 毎日手洗い



## Q. アルコールで消毒すれば手洗いをしなくてもよい？

A. アルコール消毒は、石けんを使った手洗いのかわりにはなりません。手洗いの方法によるウイルスの除去効果を調べた研究では、アルコール消毒よりも、石けんを使って手を洗った方が、よりウイルスを減らせることが示されています。石けんを使った手洗いとアルコール消毒をあわせて行うとより効果的です。

