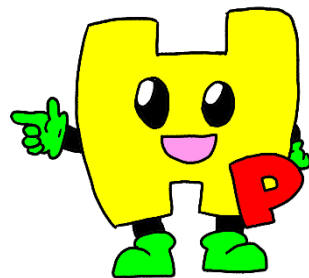


8月給食だより

宇部市立原小学校

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

夏休みはいかがでしたか？長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。



生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝起きたときに
日光を浴びる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

ビタミンCの効果



予定献立表、給食だよりは、原小学校 HP で、カラーでご覧いただけます。

原小学校 HP

