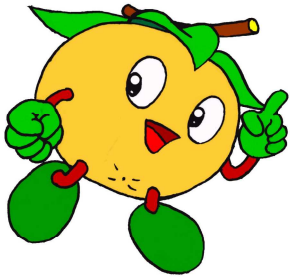


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。



「夜ふかしは肥満の元」って本当!?

① 夜ふかしで、遅くまで起きているから遅くまで食べる



朝ごはんを食べない



昼と夜にまとめ食い



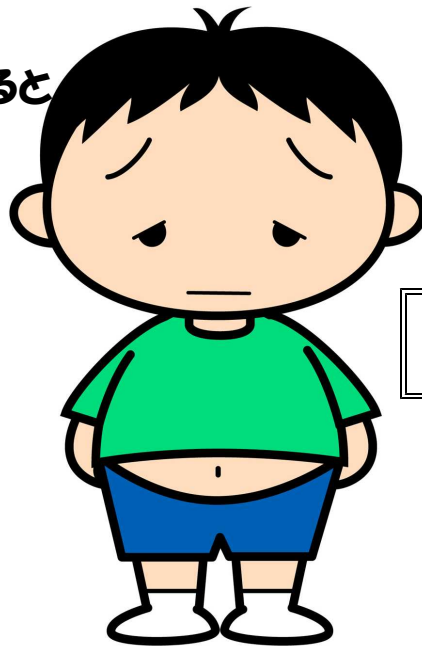
② 夜ふかしで、睡眠不足になると



食欲が出るホルモンが増える
満腹を感じるホルモンが減る



食べ過ぎる



太る



③ 夜ふかしで、睡眠不足になると体脂肪を効率よく燃やせない

バランスのとれた体のためにも、良い睡眠を!!