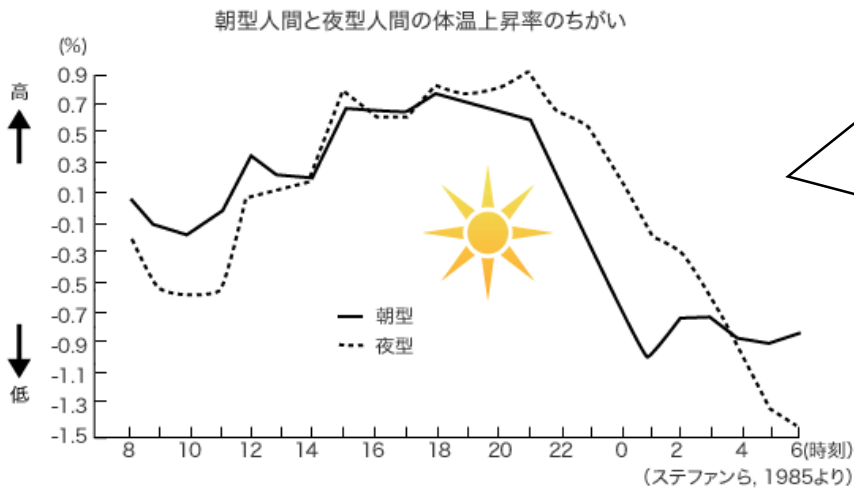


【2 規則正しい生活リズムを作ろう】

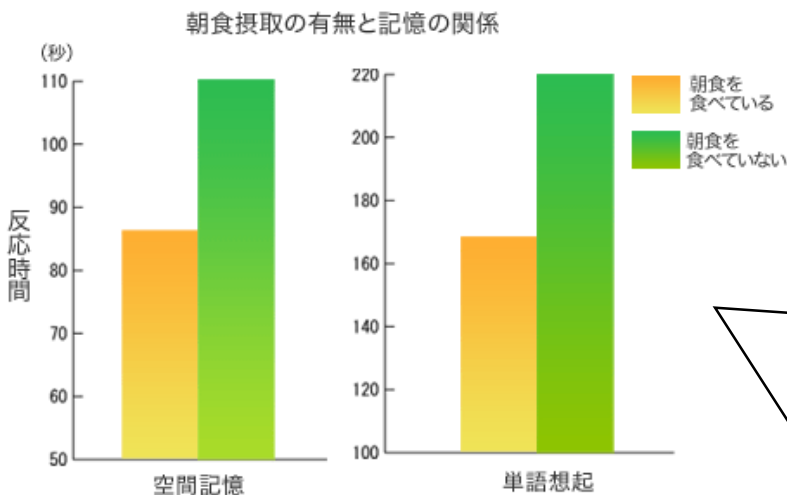


早ね・早起きで、午前中の体温を高くしましょう



《早ね・早起き》
朝型の方は、午前中に体温が上がって、頭も体も活動的になり、勉強も運動もよくできます。

《遅ね・遅起き》
夜型の方は、体温が上がるのが遅く、夜になるとさえるので、午前中の女行で力を発揮できません



《朝食ありとなしの成績の違い》
アメリカで行われた実験ですが、朝食を食べた人と食べない人で、テストの成績を比べたところ、食べた人の圧勝だったそうです。日本でも同様の実験が行われていますが、やはり朝食を食べたの方がよい成績をとっています。