元気配信

元気とやる気のあなたに
皆様は朝ごはんをちゃんと食べていますか？朝ごはんを食べると、体温が上昇し、脳にエネルギーが供給されその働きを活発になり、心身ともにすっきりとした朝を迎えることができます。体の１日のリズムをつけるのに太陽光線が効果的であることはよく知られていますが、朝ごはんも体内リズムを刻むのにとても効果的です。また、朝ごはんを食べる子供ほど、成績がよい、非行が少ないということが確かめられているそうです。皆様も朝ごはんを食べて、朝から元気いっぱい頑張りましょう！

今日から第37期スタートです。宜しくお願いします！

荒金より