

# 答え



## 「のびる子は早寝・早起き・朝ごはん」

**早寝・早起きの習慣は、生活リズムが整い、  
脳が活性化します。さらに、朝食を毎日食べることで、  
栄養バランスがよくなり、集中力アップにつながります。  
学力や体力の向上はもちろん、心の健康にも、いい影響  
があります。ぜひ続けて、いい習慣をつけましょう。**