

キミはちゃんとねむれている？



すいみんカレンダーづくり

ねむることは、^{こころ}心と^{せいちよう}からだの成長に大切です。

ねむる時間^{じかん}が足りないと、勉強^{べんきよう}がうまくいかなくなったり、
からだの具合^{ぐあい}が悪^{わる}くなったりすることにもつながります。

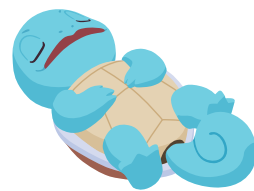
良いねむりのためにできることは？「良いねむりの工夫」

- 3才^{さい}～5才^{さい}は10～13時間^{じかん}くらい、小学生^{しょうがくせい}は9～12時間^{じかん}くらいねむりましょう。
- お休みの日^{やす}も、いつもの時間^ひに起き^{じかん}ましょう。

朝 しっかり朝ごはん^{あさはん}を食^たべて、太陽^{たいよう}の光^{ひかり}を浴^あびましょう。

昼 しっかりからだを動^{うご}かしましょう。
夕方^{ゆがた}からコーヒー、こうちゃ、りよくちゃ、コーラ、エナジードリンクなどは
のまないようにしましょう。

夜 ねむる時^{とき}は部屋^{へや}を暗^{くら}くして、静^{しず}かな場所^{ばしょ}でねむりましょう。
ねむる前^{まえ}は、テレビ・ゲーム・スマートフォンをみないようにしましょう。



目標

ねむりにつく時間^{じかん}： ____ 時 ____ 分まで^{ふん}にねむりにつく！

起きる時間^{おき}： ____ 時 ____ 分まで^{ふん}に起きる！

「良いねむりの工夫^{くふう}」から一つ選^ひびましょう！

ZZZ...



あさ はん た
朝ごはんを食べた！

[illegible]

睡眠対策ページ