

# 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、心とからだの成長に大切です。

ねむる時間が足りないと、勉強がうまくいけなくなったり、  
からだの具合が悪くなったりすることにもつながります。



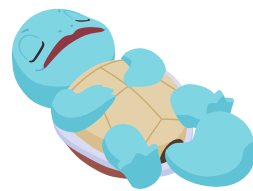
### 良いねむりのためにできることは？「良いねむりの工夫」

- 3才～5才は10～13時間くらい、小学生は9～12時間くらいねむりましょう。
- お休みの日も、いつもの時間に起きましょう。

**朝** しっかり朝ご飯を食べて、太陽の光を浴びましょう。

**昼** しっかりからだを動かしましょう。  
夕方からコーヒー、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** ねむる時は部屋を暗くして、静かな場所でねむりましょう。  
ねむる前は、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： \_\_\_ 時 \_\_\_ 分までにねむりにつく！

起きる時間： \_\_\_ 時 \_\_\_ 分までに起きる！

「良いねむりの工夫」から一つ選びましょう！

Zzz...



