

たんばささやまっ子

早おき早ね大さくせん



早おき早ねすると、こんないいことがあるよ。

体が　つよくなる！

・よくねると、ケガやびょうきにまけない体をつくり、つかれている体も元気になります。「成長ホルモン」がつくられ、体がぐんぐん大きく、つよくなりますよ。

頭が　かしこくなる！



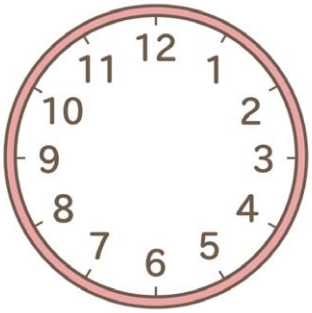
・脳は、ねているあいだに、その日にまなんだことをもういちどおもい出して、おぼえやすくします。

心が　元気になる！

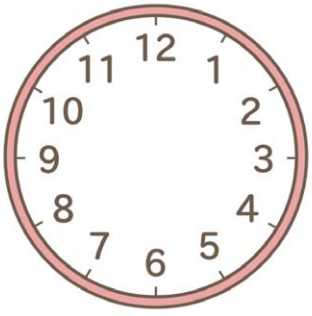
・よくねて、脳をゆっくり休ませると、イライラすることがへり、心がやさしくなります。

（『子どもが幸せになる「正しい睡眠」』2019.4.15　成田奈緒子・上岡勇二著　より）

かぞくでそうだんして、早おき早ねのために　どんなことができるか考えてみよう。



おきる　じこく



ねる　じこく

がんばることを　かいてみよう！

（たとえば･･･『ゲームやテレビは、〇時までに終わる』など）

丹波篠山市教育委員会　ふた葉プロジェクトチーム

どちらが いい せいかつかな？

