

Q1

よくねむるには
どうすればいい?



Zzz...



Q2

どのくらい
ねむればいい?

みんな ねむれている?

すいみんのひみつ

こたえは
したにあるよ

Q3

おやすみのひも
おなじじかんに
おきたほうが
いい?



Zzz...



Q4

ねむるまえに
きをつける
ことは?

©Pokémon, ©Nintendo/Creatures Inc./GAME FREAK inc.,
Developed by SELECT BUTTON inc.
ポケットモンスター・ポケモン・Pokémon は任天堂・クリーチャーズ・ゲームフリークの登録商標です。

こたえ

- 1 しっかりあさごはんをたべて、ひるはからだをうごかしましょう。
ねむるときは、へやをくらくして、しずかなところでねむりましょう。
- 2 3~5さいは10~13じかんくらい、
しょうがくせいは9~12じかんくらい、ねむりましょう。
- 3 おやすみのひも、おなじじかんにおきましょう。
- 4 ねむるまえは、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。

大人の方、
詳しく知りたい方は
こちらもチェック



睡眠対策ページ