



大手小学校



よい睡眠を取ると

- 集中力が上がる
- 生活リズムよくなる
- 病気の予防になる



毎日気をつけよう

- 姿勢をまっすぐにしよう!
- 夜ははやく寝てよく休もう!
- 朝はすっきり起きて

元気に学校に行こう!

睡眠クイズ

Q1. 寝るときに暗くすると どうなる?

A. よくねむれる

B. ねむれなくなる

Q2.寝る前におすすめなのは

A. おちついて ほんをよむ

B. はげしく あそぶ

こたえ Q1:A Q2:A



壁にかかと、せなか、あたまをつけて立って

学生の睡眠時間

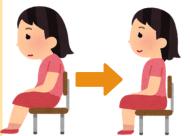
小学生におすすめされている 睡眠時間

9~12時間

睡眠の質を高めるためには テレビ・ゲーム・

スマートフォンなどは寝る

1時間前までに!



姿勢がいいと

- 体が楽になる
- 元気に遊べる
- 頭もよく働く

みよう! なるべくまっすぐに立とう!



やってみよう!



















