

# ぐっすりねむって、 げんきいっぱい!



きょうは、「ねむる」ことの  
だいじなおはなしをするよ。



どうして クマくんは げんきがないのかな？



ウサギちゃんは、あさから げんき いっぱい！  
でも、クマくんは フラフラで、あくびばかり しています。  
どうして なんだろう？

# あぶない！「ねむけのしゃっきん」

よるに しっかり ねむらないと、  
せなかに おも〜い おばけが  
のっかってきます。  
これを「ねむけのしゃっきん」  
といいます。  
これが つづく と、あそぶ  
パワーも でなくなっちゃうよ！



# かっこいい スポーツせんしゅの ひみつ



スポーツせんしゅも、ぐっすりねむることをたいせつにしています。  
しっかりねむるから、あんなにつよくてかっこいいプレーができるんだね！  
ねむることは、つよくなるためのひみつなんだよ。

# フクロウはかせからの おねがい

ねむりの せんもんか、  
フクロウはかせ が  
おしえてくれました。

「しょうがくせいの みんなは、  
1日に9~12じかんはねむろうね！」  
これが、げんきになるための  
ゴールだよ。



# ぐっすりねむるための「3つのやくそく」



どうすれば、まほうの ように ぐっすり ねむれるかな？  
きょうから みんなに まもってほしい、  
たいせつな「3つの やくそく」を おしえるよ！

# やくそく①：ねるまえのテレビやゲームをやめる

ねる1～2じかんまえには  
テレビやゲームをやめよう。

つよいひかりで  
からだがびっくりしちゃうよ。

おうちのひととやくそくをきめ  
よう！



# やくそく②：ごご3じをすぎたら おひるね しない



おそいじかんに おひるねを すると、よるになっても ぜんぜん  
ねむれなくなってしまう。おやつを たべる「ごご3じ」を  
すぎたら、おひるねは ガマン！ そのぶん、げんきに あそぼうね。

# やくそく③：ねるまえにたべすぎない



おなかが いっぱいのまま ふとんにはいると、ねている あいだも おなかが はたらきつづけて、カラダが休めません。ねるまえは、おなかが すこし「ペコペコ」なのが いちばん いいんだよ！

やくそくをまもって、あしたもげんきいっぱい!



3つのやくそくをまもったクマくんは、すっかりげんきになりました!  
みんなもきょうから、9~12じかんしっかりねむろう。  
そして、あしたもおもいきりあそぼうね!