

ねむ
ぐっすり眠ってレベルアップ!
すいみん
～睡眠マスターになろう～



たの
スマホやゲームが楽しくて、つい夜更かししてない？
よ ぶ



- あさ
• 朝、なかなか起きられない…
- お
ひるま
• 昼間もぼーっとして、
げんき
で
元気が出ない…

ねぶ そく つづ からだ じゅうでん
寝不足が続くと、体の「充電」がゼロに!

にんげん からだ おな
人間の体も、スマホと同じ。
しっかり休まないと、
パワーが空っぽになっちゃうよ。



はかせ おし
フクロウ博士が教える、
さいこう もくひょう
最高の目標！

しょうがくせい
小学生のキミは、
まいにち じかん
毎日【9～12時間】は
ね
寝よう！

えっ！
そんなに
なが
長いの!?



スポーツ選手せんしゅの「強さつよのひみつ」も睡眠すいみん！

スポーツ選手やぎゅうせんしゅも、試合しあいでパワーだを出すために
「しっかり寝ることね」を一番大切いちばんたいせつにしているんだ。

寝ねている間に、パワーあが作つくられるんだよ！



すいみん

睡眠は、キミをレベルアップさせる「魔法の時間」

まほう

じかん



のう つか
「**脳の疲れ**」をとって、
きおくりよく
記憶力をアップ!



からだ なお
体のダメージを直して、
きんにく おお
筋肉を大きくする!

どうすれば「ぐっすり」^{ねむ}眠れるの？

きょう

今日からできる、【ぐっすり^{ねむ}眠るための3つの約束】を^{やくそく}教えるよ！^{おし}



1

約束①：寝る前のテレビやゲームをやめる

画面の強い光を浴びると、脳が『まだお昼だ!』と勘違いして、興奮しちゃうんだ。
寝る前は、リラックスタイムにしよう。



2

やくそく 約東②：午後3時を
ひるね すぎたらお昼寝しない

ゆうがたね よる
夕方に寝てしまうと、夜に
ねむ すいみん
眠れなくなって「睡眠の
リズム」がバラバラに…。

ねむ じ
眠くても、3時をすぎたら
そと あそ め さ
外で遊んだりして目を覚
まそう！



3

やくそく
約束③：寝る直前に
た
食べすぎない

なか
お腹がいっぱいのまま寝
ると、胃腸が夜中ずっと
お仕事を^{しごと}してしまい、体
が休ま^{やす}らないよ。

ね
寝るときは、お腹をスツキリ
させておこう！



やくそく まも 3つの約束を守って、たっぷり寝てみよう！

かいてき おんど あさ
エアコンで快適な温度にして、朝までぐっすり…。
しつおん ど
(めやすは室温25度くらいだよ！)



0

じかん
9時間

あさ げんき
朝から元気いっぱい！

きょう すいみん
今日からキミも睡眠マスター！

しっかり寝ることは、ゲームのレベルアップと同じくらいすごいこと！

きょう よる やくそく
今日の夜から、さっそく「3つの約束」にチャレンジしてみよう！

