



ねむり の ひみつ

はじまりはおやすみ



nishikawa

ヨドネル
大阪市淀川区役所



大阪市立大学
OSAKA CITY UNIVERSITY

1日のはじまりは 夜のねむりから



「ねむり」は、毎日を元気に過ごすためにとても大切な時間なんだ。
ぐっすりねむれると、からだの活動スイッチがON!になって、元気いっぱい!

あそびもべんきょうも楽しくなってキラキラした毎日になるよ!

わっ!?

あ、あなた…
だれなの!?

ボクの名前はフィリップ!
みんなに
夜ねむりやすくなる
1日の過ごし方を
教えてあげるのだ!

みんなも一緒に
「フィリップくん」に
ねむりのことを
教えてもらおう!

ゆめみちゃん



フィリップくん



すやりくん

夜

夜ねむっている時、からだは元気に明日を過ごす
じゅんぴをいっぱいしているんだ！

ぐんぐん
せいちょう
成長

おぼ
覚えたことを
せいりする

強いからだを
つくる

からだを休めて
元気をつくる

1日の
イライラを
少なくする

頭と心の
つかれをとる

さすが
フィリップくん！

ぐっすりねむれるようになる
1日の過ごし方を学んで
毎日元気に過ごそう！

アヒルみたいな子が
しゃべってる…？

ついて来て！
教えるよー！

開いてみてね