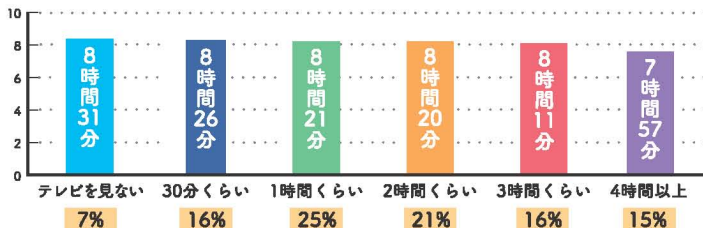


しょうじかん テレビ視聴時間が長い人ほどすいみん時間が短い

へいきん
平均のすいみん時間

調査期間:2017年6月～7月

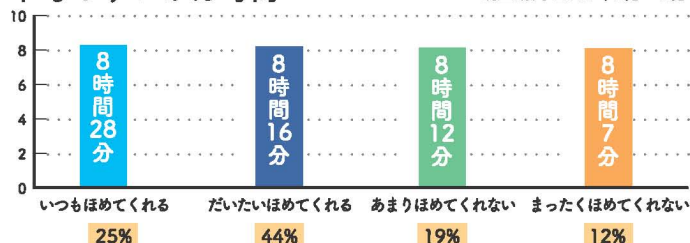


テレビなどの
明るい光を
ねむる2時間前には
見ないようにしよう

よくほめられる人ほど、すいみん時間が長い

へいきん
平均のすいみん時間

調査期間:2017年6月～7月



がんばりを
ほめてもらえる
かんけい
関係って…
ステキだな…

さいごに…

引用:淀川区調べ(5223人)淀川すいみん白書2017



くふう
生活を見直したり工夫することでぐっすりねむれるようになり、
今よりもっと元気に過ごせるんだ！

す
やっぱりねむりは元気に過ごすのに欠かせないものだね



よどがわ
くわしくは、「淀川すいみん白書2017」を
よどがわ くやくしょ
読むんや！気になる人は淀川区役所まで！



QRコードを
読み込んで
ヨドネルへ

ぐっすりチェックカレンダー

夜ねむる時間と、朝起きる時間を決めて、
毎日同じリズムで過ごすように心がけよう！



夜ねむる時間と朝起きる時間の目標時間を書き込もう！

9時間~10時間の
すいみん時間を
目標にしてね！



夜ねむる時間

PM(午後)

時 分



朝起きる時間

AM(午前)

時 分

もくひょう

目標すいみん時間

時間

時間を守れたら 月 太陽 をぬりつぶしていこう！ 月 太陽



月

スタートする月を
書き込んでね！

月 太陽 どちらもぬれた日はお家の人に
見せて、がんばりをアピールしよう

スタート★

月曜日

火曜日

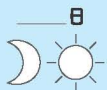
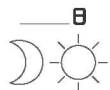
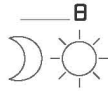
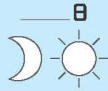
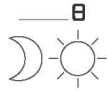
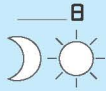
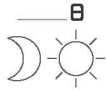
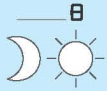
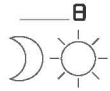
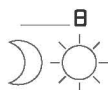
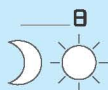
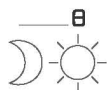
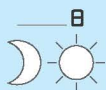
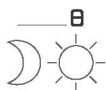
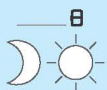
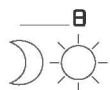
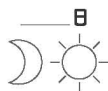
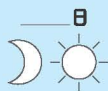
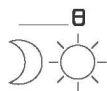
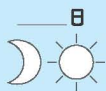
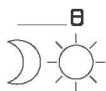
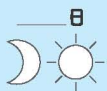
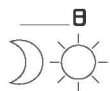
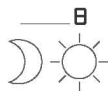
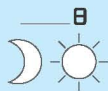
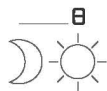
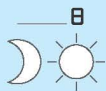
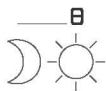
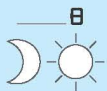
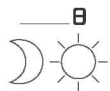
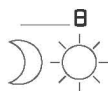
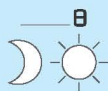
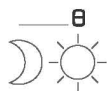
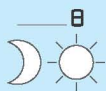
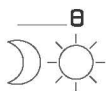
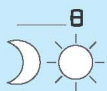
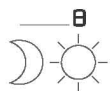
水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

日曜日



右のQRコードか、下のURLで続きの
カレンダーがもらえるよ！プリントアウト
して、これからもがんばっちゃおう！



月 太陽 りょうほうぬれた日

日 たっせい！

URL: <https://www.city.osaka.lg.jp/yodogawa/page/0000474374.html>