



朝は毎日同じ時間に起きよう！

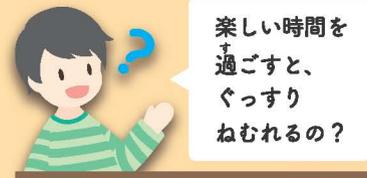
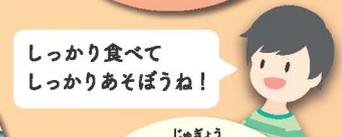


その①	その②	その③
起きてすぐ、空を見る	おはようを言う	朝ご飯を食べる

★ この3つをすると、頭が朝を感じて、毎日同じ時間にめざめやすくなるよ。さらに、夜も同じ時間にねむくなりやすくなるんだ。やってみよう！



お昼は元気いっぱいに楽しい時間を過ごそう！



あそびもべんきょうも^{しんけん}真剣にすると楽しいし、^{まんぞくかん}満足感を感じるよね。そうすると、夜は自然にねむくなるよ！



夕方からは、お家でぐっすり
ねむるじゅんぴをしよう！



6時

しゅくだい
宿題



7時

夜ごはん



8時

できるだけ
ゆぶねにつからう

お風呂



アヒル？
…カモ？



ねむる2時間前にはテレビ、ゲーム、スマートフォンをやめよう！



明るい光が目に入ると、
「朝がきた！」と脳が勘違いして
ねむりにくくなるからやめてね！



おやすみスイッチON!



8時半～9時まで



その①



いつの間にか
いっしょにいる！
フィリップくんって
かわいい…

はみがきをする

その②



パジャマを着る

その③



おやすみなさいを言う



ねむる前の毎日の習慣としてこの3つをすると、
頭とからだがおやすみの時間に来た！とわかって
ぐっすりねむれるよ！



おやすみなさい



9時

今日は
楽しかったな～



ねむる時、
楽しい事を考えると
心が安心するよ！

9～10時間
しっかり
ねむってね

毎日同じ時間に
おふとんに入って、
毎朝、同じ時間に
起きるようにしてね！
ぐっすりねむれて元気な
1日がつくれるよ！

うん！べんきょうになったよ
ボクもチャレンジしてみるよ！

もの知な
フィリップくんは
どこからやって
きたの？



ぐっすりねむれることで
元気な1日が始まる

「**ポジティブサイクル**」をまわそう！



毎日同じ生活リズムをつづけると、
ポジティブサイクルが回りだすよ！
フィリップくんが教えてくれたこと
に挑戦して元気でキラキラした
毎日を過ごしちゃおう！

