

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oir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！

朝

朝は毎日同じ時間に起きよう！

6時

ぐっすりねむれた
次の日はスッキリ
めざめられるよ！



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！

昼

お昼は元気いっぱい
楽しい時間を過ごそう！

12時

お昼ごはん

なんて話しかけ
ようかな？

3時

元気よくあそぶ

しっかり食べて
しっかりあそぼうね！



楽しい時間を
過ごすと、
ぐっすり
ねむれるの？

あそびもべんきょうも真剣にすると楽しいし、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

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

できるだけ
ゆぶねにつからう

8時

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!

おやすみスイッチON!

8時半～9時まで

その①

はみがきをする

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…

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「ねむる時間来た！」とわかって
ぐっすりねむれるよ！

夜

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！