



小田原市立下中小学校

令和8年9月4日発行

1～3年生用

ぐっすり ねて、^{げんき}元気パワー をゲットしよう！

なつやすみが おわって、がっこうが はじまりましたね！

「あさ、なかなか おきられない。」「なんだか だるい。」

という ひとは いませんか？きょうから「すいみんパワー」を

つかって、^{げんき}元気な からだを とりもどしましょう！



★ なぜ「すいみん」のが だいじなの？

それは…ねている あいだに、からだや ところに「3つの まほう」が、かけられるから！

まほう 1: からだを おおきくする！

ねている あいだに、ほねや きんにくが すくすく そだちます。

まほう 2: しっかり きおくする！

きょう べんきょうした ことや、たのしかった ことが あたまの なかに しっかり のこります。

まほう 3: からだとところを げんきにする！

つかれた からだを おやすみさせて、あしたも げんきに うごける パワーを じゅうでんします。



🕒 1～3年生は、いつ ねたらいいのかな？

「9じかん～10じかん」の すいみんが ひつようです。

あさ 6じ30ぷんにおきる人は…まえのひの よる 8じ30ぷん～9じ には ねるようにしましょう！でも、はやくねるには、じゅんびもひつようです。おうちのひとにもおねがいで、「ぐっすり すいみん チャレンジシート」を つかって、がんばってみよう！

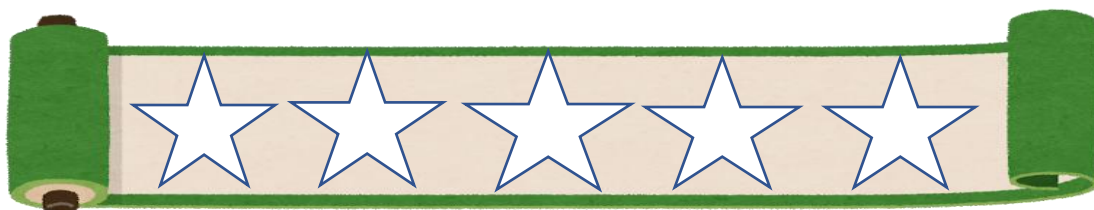
ぐっすり すいみん チャレンジシート

★わたしのめあて : よる()じ()ふんに ねる!

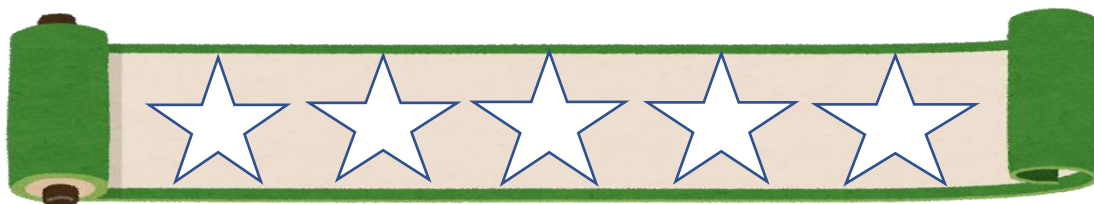
*できた ときには、一つ☆マークに いろをぬってね!



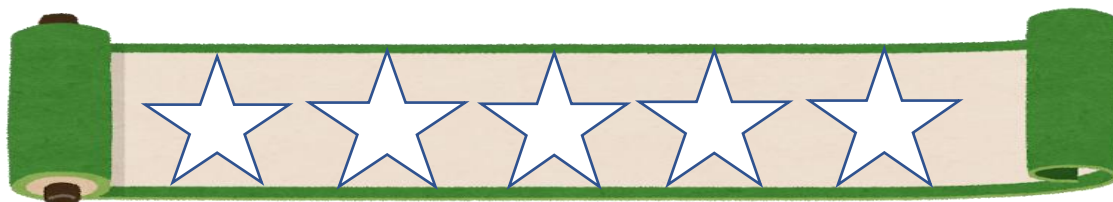
1 よるごはんの まえに しゅくだい・じゅんびが できたかな?



2 ねる1じかんまえに ^{どうが}動画やゲームを やめられたかな?



3 きめたじかんに ねられたかな?



「はやく ねると、あさ すっきり おきられて、

べんきょうや たいいくも もっと たのしくなりますよ。

これからも『ぐっすり すいみん』を つづけてね!」

