



みんなどのくらいねているの? 1月の元気カードより

元気が回復できるすいみんの工夫

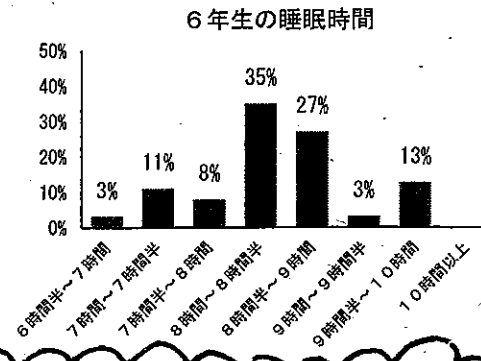
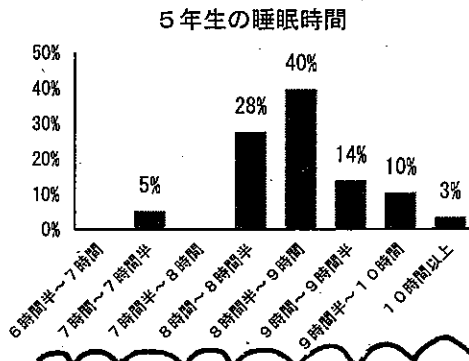
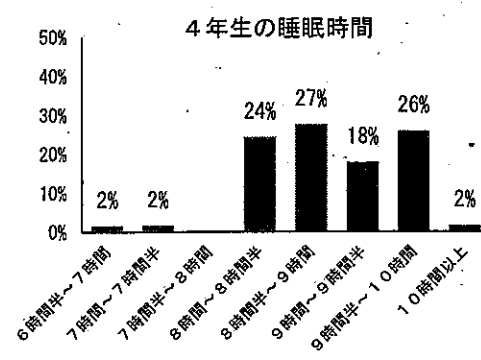
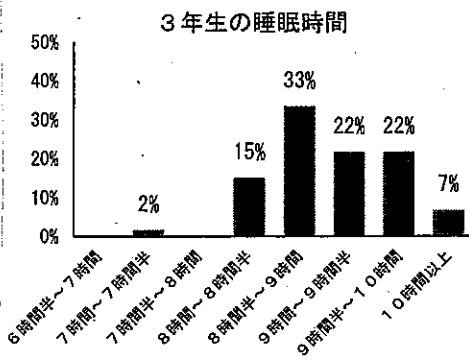
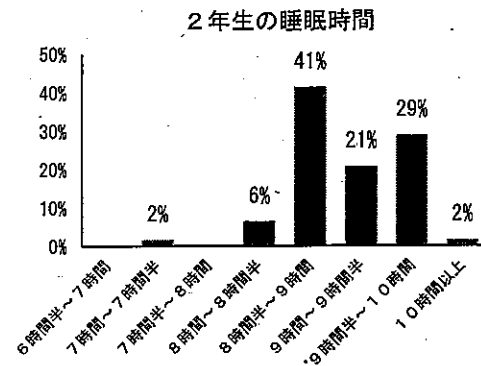
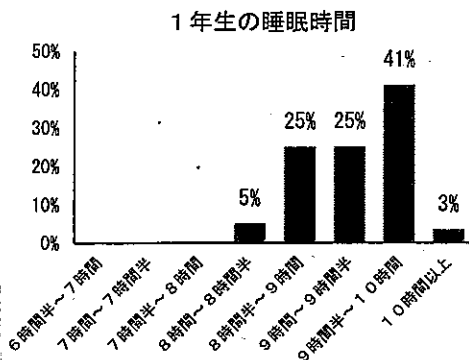
- 1位** 楽しいことを考える
- 2位** ねる1時間前にゲームやスマホ、テレビなどのメディアをやめる
- 3位** 毎日同じくらいの時間になておきる
- 4位** お風呂にゆっくゆっかる(リラックス。湯冷めしないうちになる)
- 4位** あたたかくしてねる
- 4位** 早起早起

- 最高賞!!**
- 明日の楽しいことをしよが考えてねる
- ユニーク賞!!**
- 魔車のこと(女子きなこと)を思い出してねる
 - ぬいぐるみにたぎつけてねる
 - うれしい言葉を1つ書いてねる
 - しゃべらないうちでねる

- 大人賞**
- アイマスクを使う
 - 音楽を聴く
 - 眠れなくてもあせらないうち!

他にも、いろいろの良い工夫がたくさんありました。

1月のすいみんたっぷり賞はウラ面を見てください



小学生に必要なすいみん時間9~10時間をとれている人がふえてきました!! がんばっていますね