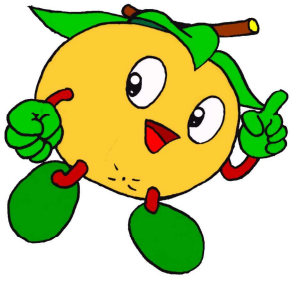


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



# ほけんだより 特別版

お子様といっしょにごらんください。



## 気にかけていますか? 「眠りの質」

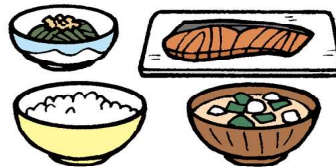
質の良い眠りで

心配や不安がなく  
いらいらしない



がまん強い  
学力が高い

排便リズムが  
整って、  
朝すっきり

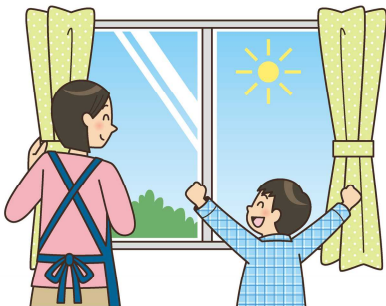


朝ごはんが  
おいしく食べられる



昼間に活発に  
活動できる

## 質の良い眠りのために



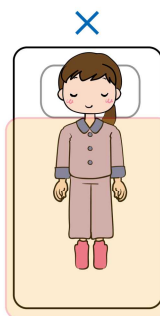
朝の光を浴びると、14~16時間後に  
眠くなる



朝食でアミノ酸の一種の  
トリプトファンをとる  
(大豆製品、魚、肉、卵、乳製品など)



寝る3~2  
時間前からは  
食べない



暖かくして寝る



暗くなってから  
スマホ画面の  
ブルーライトや  
コンビニなどの  
明るい照明に  
当たらない

質の良い眠りで、コロナを  
予防をする力も高めましょう。