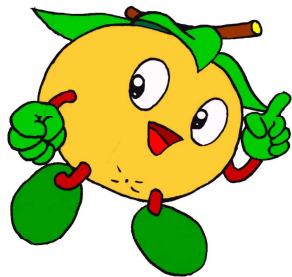


神宅小学校の子供たちをもっと元気に!!



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。



ふとんから離れがたい寒い季節ですが、よい起き方ができていますか？
よい起き方ができると、なんだかその日1日を気持ちよく過ごせそうな気が
しますね。

「よい起き方」とは…



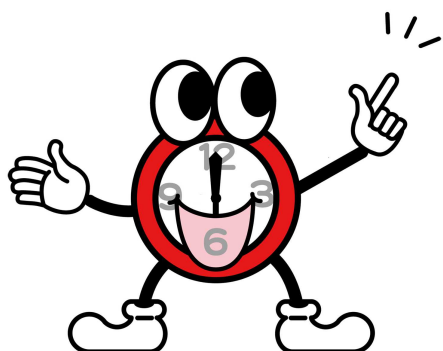
自然に目が覚める

すっきりと目が覚める

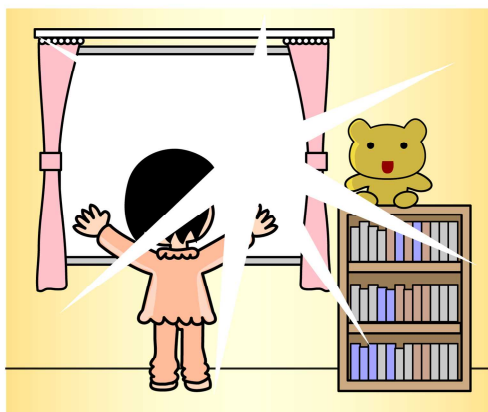
「よく寝た」と感じる

いつも「よい起き方」をするために…

◆前夜、おそくなっても
毎朝、同じ時刻に起きる



◆寝ている部屋に朝日が
入るようにしておく



◆昼間にしっかり体を
動かす



もちろん、睡眠不足にならないでいどに眠ることが一番です。