

朝ごはんパワー

NO.9

よく寝て朝からワンUP!!

子供たちには **8~10 時間**の睡眠を習慣に!!

◎ よい睡眠をとると、寝覚めがとても良い



◎ 朝もスッキリ起きて、**おいしいご飯**を
食べる時間があります



✕ 寝る前に**スマホ**や**ゲーム**をしていると?



✕ ギリギリまで起きられない?

ご飯 WA!!!!

スマホ・ゲーム・テレビなど光を発するものは
睡眠効果が悪くなります。

睡眠の 1 時間前までにやめましょう。

◎ 学校でも元気に授業を受けられます



✕ 力がわかずに、どうしよう?

