



「スリープ」=「ねむる」という意味



あ～ねむれない! しのぶがこまっていますよ。

- もうヒツジを1000匹も数えたのよ でもダメ...
- それは本当にヒツジだったですか?
- おや、それでは、わしがいい方法を教えてやろう。きょうあったことを思い出してごらん。自然にねむくなってくるぞ。

きょうはみんなと遊んで楽しかったなあ



きなこもちおいしかったです

ぐっすりクイズ!

ねむるためにはどんな方法があるかな? 当てはまるものにをつけよう。

- 1.ホットミルクを飲む
- 2.コーヒーを飲む
- 3.静かな音楽をきく
- 4.ぬるめのお風呂に入る
- 5.毎日ちがう時間にねる

工夫してみよう

よくねむるための方法を考えてみてね

クイズの答え 1,3,4

**おうちの方へ** 十分な睡眠は、身体や頭や心の疲れをとるので、翌日の目覚め、朝食摂取、体調、眠気など様々なものにより影響を及ぼします。また、成長ホルモンは、特に夜10～12時の眠っている間に多く分泌されるので、9時ごろまでに寝ることはとても大切です。テレビやゲームの時間をいっしょに決めるなどして、早く就寝させるよう、家庭環境を工夫しましょう。

- これハジメ! しのぶもシュリ犬ももうねたぞ!
- ちょっと待って! 今いいとこなんだから!
- 何時間やったら気がすむんじや! あしたから1日1時間にするぞ!! え～な?



チャレンジしよう

テレビやゲームをする時間を決めよう



子どもは早くねると、体が大きくなるための成長ホルモンというものが出るんじや。9時にはねるようにせんとな。

このままではシュリ犬にぬかされてしまうぞ。



わっ! まやまみなさーい!



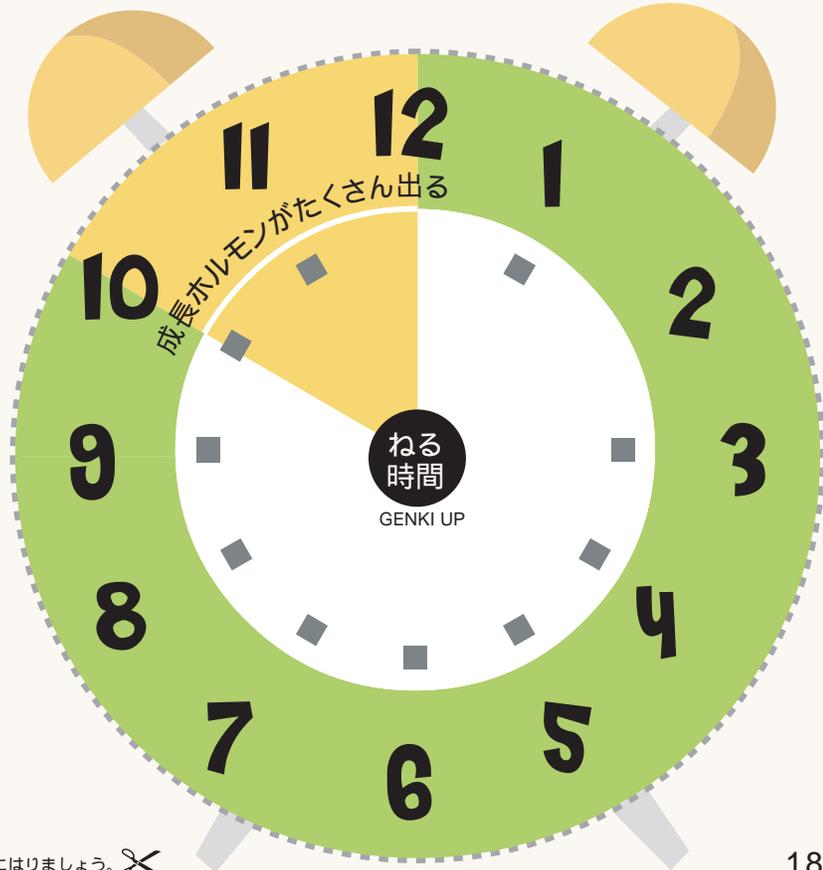
チャレンジしよう

いつもは何時にねてる?

時 分 ころ

これから何時にねる? 時計にはりをかいてみよう。

28ページでチェック!



切り取ってまくらもとにはりましょう。

ニワトリもまだ鳴いていないのに、こんな朝早く一体どうしたんでしょう。

しいい、どうしてきょうはこんなに早く起きたの～？

きょうはお日さまがのぼってきなるところを見るんじゃよ。  
見たことないじゃろ？ しばらく待つじゃ。



あっ、空の色がかわってきたよ。



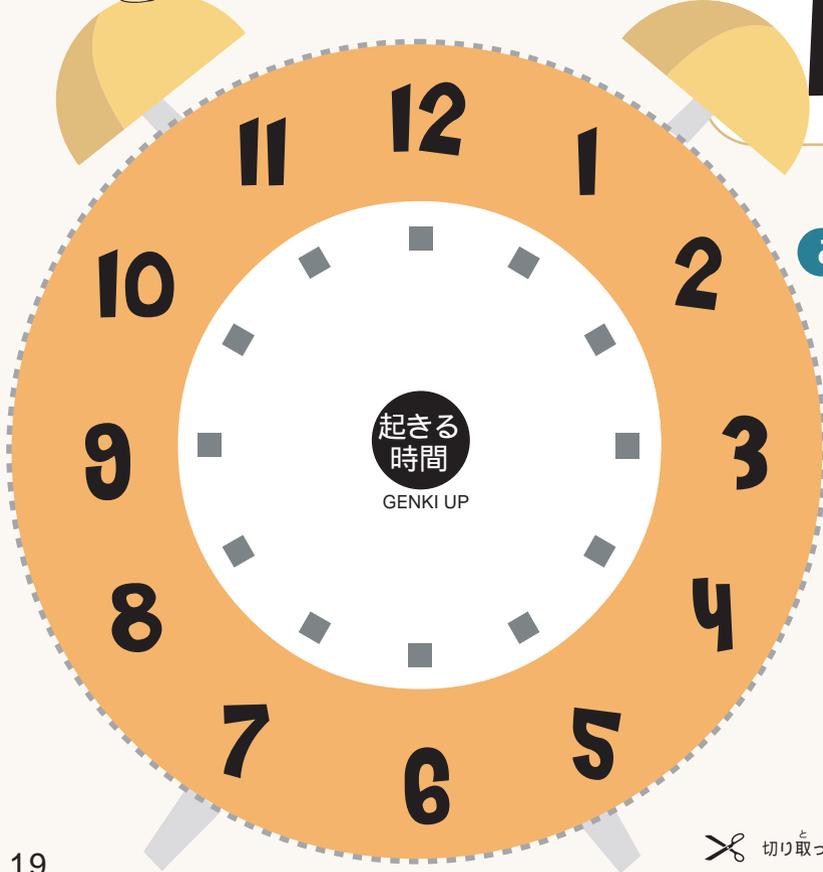
そら、いよいよお日さまのお出ましじゃ。これからがわれわれの活動時間じゃ。人間はおてんとさまとともに活動すると体の調子がいいようにできているんじゃ。



なんか得した気分!

わっ、か、かぶと虫だ!! すごい!!

なっ? 朝からいいことあったじゃろ!



みんなのいいことは?

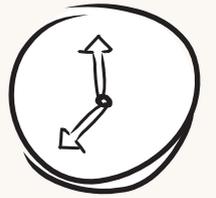
いつも何時に起きてる?

時 分 ころ

いいことを見つけるためには  
何時に起きればいい?  
時計にはりかいてみよう。

どんないいことがあったかな?

✂ 切り取ってまくらもとにはりましょう。



ところでみんな、毎朝うんちにあいさつしてあるか?

うんちにあいさつ?

うんちが出るということは健康のしるしなんじゃ。  
毎朝元気にあいさつしないとおこって出てこなくなってしまうぞ。

でも朝出ないときもあるんだ。学校でするのははずかしいし…

何を言う! しないとおなかの中にたまるからとっても体に悪いんじゃぞ!



あいさつしましょう!

朝ごはんを食べたあとにトイレに行こう。

きょうのうんちのようすはどうだったかな?

ごきげんなうんち

バナナのかたち



明るい茶色

あまりくさくない

ごきげんなめのうんち

ゲリ



コロコロ

くさい げ茶色

📌 29ページでチェック!

**おうちの方へ** 睡眠が十分にとれていれば、朝すっきりと規則正しく目覚めるので、朝ごはん、トイレの習慣も身につけることができます。また、便秘の原因としても、朝食欠食、運動不足、便意をもよおした時にすくなく(朝トイレに行く時間がない)、食物繊維の不足などが考えられるように、「食事」「運動」「休養」の3つは、すべて密接に結びついています。3つの生活習慣が互いにいい影響を与え合うような生活サイクルをお子さんといっしょに築いていきましょう。