

よく眠れるのは誰？

ぐっすり寝るための
秘密を解き明かせ

ふゆ やす 冬休み、次のような生活をしている6人のうち、
3人は毎晩ぐっすり眠れているよ。誰かわかるかな？
考えてから線をたどってね。

Aさん

やす ひ まいにち
休みの日も毎日
おなじじかん
同じ時間に起きる

Bさん

あさ 朝はカーテンを開けず、
ひる 昼までごろごろする

Cさん

まいにちあさ
毎日朝ごはんを
しっかり食べている

Dさん

40℃位のぬるめのお湯につかる

Eさん

寝る1時間前に
甘いものを食べる

Fさん

寝る直前まで、
スマホやゲームをする

Dさん

ぐっすり眠れているよ！

たいおん さ ねむ
体温が下がると眠りやすくなるよ。熱いお湯だと目が覚めてしまうので注意。

Aさん

ぐっすり眠れているよ！

まいにちおなじじかん
毎日同じ時間に起きると生活リズムが整って眠りやすくなるよ。

Bさん

しっかり寝れていないよ

あさ ひ あ たいない どけい
朝日を浴びないと体内時計が狂って、夜眠りにくくなるよ。朝起きたら必ず朝日を浴びよう。

Fさん

しっかり寝れていないよ

スマホやゲームから出るブルーライトは目を覚ます作用があるよ。寝る1時間前からは使うのをやめよう。

Cさん

ぐっすり眠れているよ！

あさ ひ あ からだじゆう
朝ごはんを食べると、体中
に起きたことが伝わって活動的になるよ。

Eさん

しっかり寝れていないよ

寝る直前に食事をする、寝ている間も体は働き続けることに。寝る3時間前までにごはんを食べよう。

ぐっすり寝るための秘密はわかったかな？ よく眠れていない人は試してみてね。