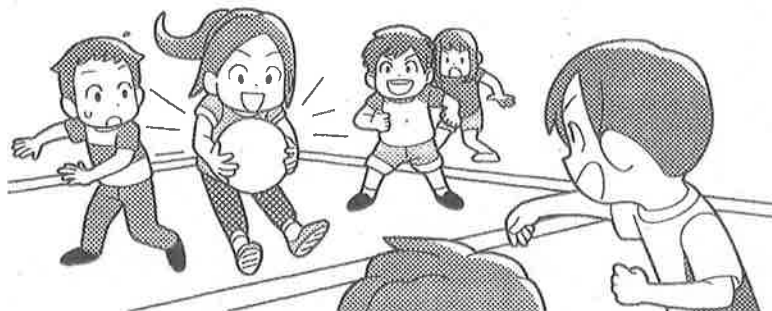


早く寝るためのポイント

朝は早め起きて、昼間は体を動かす



朝は早め起きて昼間はしっかり体を動かすと、体のリズムが整い、夜になると自然に眠りのスイッチが入りやすくなります。

家に帰ってからやることの
順番を決めておく



なるべく順番通りに動くことで、布団に入る時間が大幅にずれることがなくなります。

テレビやゲームは、1時間以内にして、寝る1時間前には終わらせる



寝る直前までゲームをしたりテレビを見たりしていると、目がさえてしまい、なかなか寝つくことができません。

布団に入ったら、次の日の
楽しみを想像しながら寝る



小さなことでもよいので、あした起きるのが楽しみになるようなことを想像しながら寝ると、気持ちよく寝ることができます。

習いごとなどで
帰宅が遅くなる人は



主食	ご飯やめん類など
主菜	メインのおかず
副菜	軽めのおかず

遅い時間にたくさん食べることを防ぐために、習いごとの前に主食や主菜を食べて、帰宅後に、スープや副菜などを食べるようにしましょう。