

めざせ！すっきり起床 きしょう

就寝時刻と起床時刻を決めて睡眠時間を確保しましょう！

朝すっきり目覚めるための睡眠時間の目安は

【小学生】9～12時間 6時30分に起きるには夜9時30分には寝よう

【中学生】8～10時間 6時30分に起きるには夜10時30分には寝よう

あなたはどっち？

すっきり起きるために あなたにとって何時に寝る必要がありますか？



まだねむいよ…
きのうねるの
おそくなっちゃった



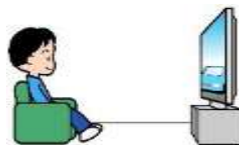
たっぷりすいみん！
きょうも一日
がんばるぞ



時間を上手に使えるようになろう

1日は24時間しかありません

やることそれぞれにどれくらい時間がかかるか考えてみましょう。自由に使える時間はどれくらいあるでしょうか。



ここが最優先に
なっている人は
いませんか？

やること	時間
ねる (すっきり起きられる時間)	時間 分
学校	時間 分
通学	時間 分
運動	時間 分
友達と遊ぶ	時間 分
食事	時間 分
お風呂	時間 分
おうちでお話する	時間 分
お手伝い	時間 分
習い事など	時間 分
合計	時間 分
残り時間	時間 分
テレビ	時間 分
ゲーム・スマホ	時間 分

