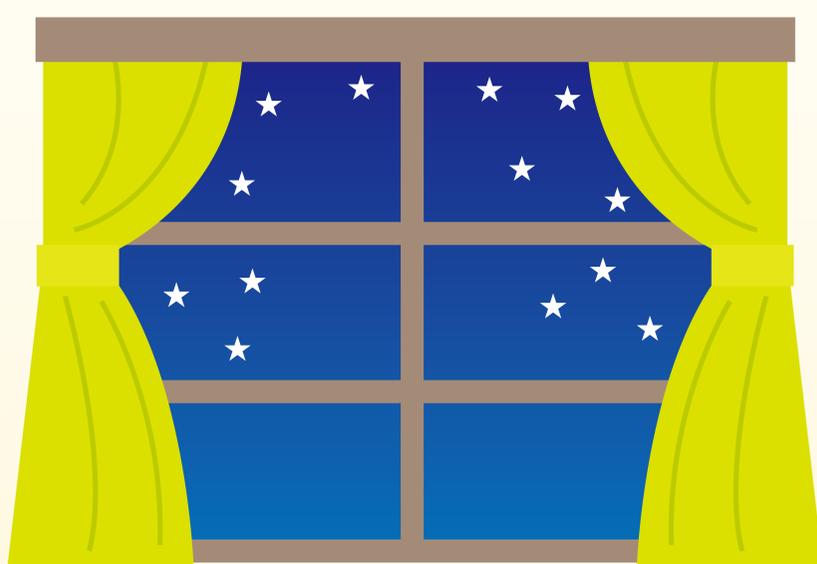


ねるってだいじ!

しっかり寝る

よる き ね
夜は決まった時刻に寝て、

まいにち はや ね はや お ころ
毎日早寝・早起きを心がけよう!



ぐっすりねむると、元気で大きな体になれるんだよ。
それに昼に勉強したことを、脳はねている間に復習する
んだ。夜は、はやめにねるようにしよう。

チェック!

しっかり寝ているかな?

- 毎日決まった時間に寝ている
- じゅうぶんな
すいみん時間をとっている

ルルブルルとは、子供たちの成長に必要な
「しっかり寝るルル・きちんと食べルル・よく遊ぶルルで健やかに伸びるルル」
からとった言葉です!