


**②あたまを やすませ
かんがえるパワーを ためる**

- しりたいきもちが ふえる
- べんきょうしたことが
しっかり おぼえられる
- べんきょうが たのしくなる♪




**③こころを やすませ
かんがえるパワーを ためる**


**ぐっすりねて
からだも こころも
げんきに なろう!**


- しりたいきもちが ふえる
- かんがえる力が ぐんぐんあがる
- やさしい気持ちで
ともだちと かわいくなつて
- じぶんのことが ますますわかる



すいみんのめあて 9~10じかん
ねるといいよ

 よる**9じ**までに ねよう

 あさ**6じはん** までにおきよう

まいにち おなじじかんに ねて
まいにち おなじじかんに おきよう 

**はやねはやおきで
げんきにすごそうね**

