

よくなるためには、ひるまにからだをうごかすこともだいじだよ！



ゲームやテレビは、
ねるまえはやめよう



の しん こきゅう
伸びをして深呼吸！



めざ とけい
目覚まし時計を
セット



カーテンをあけて
ひかり あ
光を浴びる



へ や くら
部屋を暗くする



あさ はん
朝ご飯をしっかり
た
食べる

