

～朝スッキリ目覚めるためのアドバイス～

もうすぐ6月。学校再開に向けて、規則正しい生活は送れていますか？

朝スッキリと目覚めるためのアドバイスです。朝が苦手という人は実践してみてくださいね！

朝、起きた時にすること編

(1) 布団の中で伸びるストレッチをしよう！

(2) 起きてすぐ、カーテンを開けて太陽の光を浴びる。



夜、寝る前にすること編

(1) 寝る 1時間前にはスマホを見ない！



(2) 布団に入ったら…きょう1日楽しかったことを考える！

