

夜更かしをやめるためには、寝る環境を見直してみよう

- テレビやゲームは時間を決めて



- 昼間はたっぷり遊ぶ

元気になったよ



よかったね

- 昼寝を早めに切り上げる



- 寝るときは電気を消す



- これをしたら寝る「入眠儀式」

