

# ねる<sup>まえ</sup>前の<sup>がめん</sup>画面は **おやすみ**



1

ねる<sup>じかんまえ</sup>1時間前には <sup>がめん</sup>画面を とじる

2

スマホは <sup>そと</sup>へやの外で <sup>じゅうでん</sup>充電

3

<sup>あさ</sup>朝まで ぐっすり ねむる

よくねると、あしたの<sup>げんき</sup>元気がわいてくる。