

ねる^{まえ}前の^{がめん}画面は おやすみ



1 ねる^{じかんまえ}1時間前には ^{がめん}画面を とじる

2 スマホは ^{そと}へやの外で ^{じゅうでん}充電

3 ^{あさ}朝までぐっすりねむる

よくねると、あしたの^{げんき}元気がわいてくる。