

寝ている間に

成長ホルモン

がたくさん出るよ!



体を大きく成長させる!

骨を伸ばしたり、筋肉をつけたりして、
丈夫で元気な体をつくれます。



身体の抵抗力(免疫力)を 高める!

病気に負けない体をつくり、
風邪などから守ってくれます。



体の細胞を修復する!

たくさん遊んで疲れた体や、
傷ついた細胞を元気な状態に
戻します。



内臓の機能を回復させる!

骨や腸などの内臓を休ませ、
元気に働けるように
回復させます。

ぐっすり眠ることは、
心と体の元気のもと!



家族で取り組むと
効果的!

みんなで元気な毎日を
すごしましょう!

那覇市こども教育保育課