

今回は、「木のおもちゃの良きについて」をご紹介します。

前回の「わが子の「寝るリズム」の整え方」に引き続き、今回は夕方からの過ごし方について紹介します。

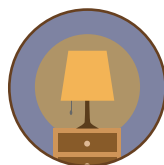
①寝る1時間前から明かりを半分にして過ごしましょう
(オレンジ色の暗めの光で眠りを誘導する光です。「眠る時間ですよ」と脳にお知らせすることが大切です)。

②寝る30分前からは、テレビやYouTubeなどの動画を控えましょう(画面の中の動きを目で追い、脳が興奮状態にあります。クールダウンしてあげましょう。朝や夕方に見るなど、疲れない程度見るのはOKです)。

③夜、お風呂に入って体温が一時的に高まり、発汗とともに体温が適度に下がることで眠りにつきやすくなります。

夏場は、入浴後、扇風機に当たるなどして涼しくしましょう。冬場は、寝付く前に手足が冷えてしまったら、足を毛布でくるんだり、手を握って温めてあげながら寝かせると、下がり過ぎた体温が戻り寝付きやすくなります。

大人が意識して、わが子の眠りやすい環境をつくってあげましょう。



管理栄養士・睡眠健康指導士 武井 ちひろさん

発達障がいを持つ2児の母。普段は地魚料理を伝えさせてもらっています。“子どもは食と睡眠を整えることで日中元気に過ごせる”という思いから、母親目線も取り入れた具体的な食と睡眠のアドバイスをもらっています。



お問い合わせ先

※新型コロナウイルス感染拡大防止策を実施しながら運営しています。ご利用の際は事前にホームページをご確認ください。また、受付時間が変更になる場合がございます。ご了承ください

- ハーツきっず(はるえ・羽水・学園・志比口・さばえ・たけふ)
〈受付時間〉月～金・10:00～15:00(祝日は除く)
- ハーツきっず児童クラブ(湊・日之出・啓蒙)
〈受付時間〉月～金・14:00～18:00(祝日は除く)

施設一覧▶



みんなを笑顔に

今回のテーマ

子どもと睡眠② 夕方からの過ごし方

管理栄養士で睡眠健康指導士の武井ちひろさんに教えていただきました。

すくすく情報

子育てに関する不安や悩みに専門家や子育てマイスターさんから資格や経験を生かしたアドバイスをいただいています。

ハーツ
きっず

- ・子育てひろば
- ・2歳児プレ保育
- ・なかまほいく
- ・一時預かり
- ・児童クラブ
- ・BPプログラム

ハーツきっず

検索

