



令和元年10月1日

白鳩保育園

保健衛生係

季節の変わり目、熱や咳などの症状でお休みする子どもが増えてきました。

汗ばむ日もあれば、急に肌寒くなる日もあります。子どもは、大人に比べて体温調節がうまくできません。衣服の調節をしっかり行い、元気に過ごせるようにしましょう。

さて、今月は、先月の「睡眠」の続きのお話をしたいと思います。

✧眠りに導く6つのポイント✧

①早起きの習慣をつける

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。

②朝の光を浴びる

目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③日中にしっかり遊ぶ

心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④午睡は15時半までに

家で午睡をするときも遅くても15時半までに終わらせましょう。

⑤お風呂はぬるめに

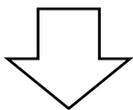
熱いお風呂は急激に体温が上がって目がさえてしまいます。

⑥入眠前の習慣づけを

絵本を読むなど、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。



👉「早く寝る」には、その日の朝、起きた時間も大きなポイントです！



✧早寝するには太陽の光を✧



朝に目覚めて明るい光を浴びると、約14時間後に徐々に眠気を感じるようになります。

例えば、20時に寝かせたいのなら…朝6時に起きると、20時ごろには眠気を感じ始めます。

👉Point→起きたときに、太陽の光を浴びさせるとより効果的です。天気が悪い日には、室内を明るくすることで同様の効果が得られます。

一週間続ければ、早寝早起きが習慣化できるでしょう😊

