

お昼寝のポイント！！

♪眠り過ぎない 特に夕方以降のお昼寝は
早起きができなくなります

♪心地よい環境 「大人より1枚少ない服」
「適度な明るさ」

♪お昼寝時間の目安 子ども 1～2時間程
大人 15分～1時間

お昼寝のあいだはママの休息时间

添い寝してしまうもよし

ティータイムもよし

ちょこっと家事もよし

スマホタイムもよし

次回は9月頃配布予定です!!

湯ったりゆがわら健幸プラン

「乳幼児期 子どもの健康ワンポイント講座」

問い合わせ/保健センター 63-2111(内線365)

寝る子は育つ！お昼寝のススメ

★脳の疲れが取れて
情緒が穏やかに

さらに、集中力UP！記憶力UP！

★体力の回復

たくさん遊ぶために！
子どもは遊びで多くを学んでいます

★免疫力UP！

睡眠不足は免疫力を低下させます

