



ゴールデンウィークがやってくる！

連休が始まりますね。そんな時は、ついつい生活リズムを崩してしまいがち。休み明けの登園や登校日に「体が重い！」「眠たい！」とならないよう、休みの間も規則正しい生活を送ろう！



朝食を食べよう！

毎日同じ時間に起きよう！
寝だめをするとリズムが崩れるよ。
リズムが崩れた時は、早寝ではなく早起きから始めよう。30分早く起きて少しずつ体を慣らそう。

バランスの良い食事！
給食のない連休中は、特に栄養バランスに気を付けよう。

生活リズムを整えてストレスフリー！

体を動かそう！

日中はなるべく外で遊ぼう。
太陽の光は、体内時計を正しくしてくれるよ。



早めにお風呂に入ろう

寝る直前に入浴すると、体温が急激に変化し寝付けないことも。入浴は寝る1～2時間前が理想。



スマホを見ない時間を作ろう

18時～21時は「スマホお休みタイム」とするのもGood！通知が気になる場合は、「お休みモード」に設定するといいかも？



Q&A

お昼寝してくれない幼児…寝せなきゃダメ？

4歳頃になると個人差が出てきて、お昼寝しなくてもOKな子も。お外遊びをしっかりと夜まで起きていられるのであればお昼寝は必ずしも必要ではありません。

生活リズムが狂うとどうなるの？

小児の睡眠不足が持続すると、肥満や生活習慣病、うつ病などの発症率を高めたり、症状が悪くなることが報告されています。

ダメだと分かっているけど、週末は昼すぎまで寝ちゃう…

平日に比べて週末に3時間以上遅くまで寝ている場合は、睡眠不足と考えられます。これを機会に夜早めに寝てみましょう。

うちの子…睡眠障害かも？

寝ている途中で呼吸が止まってしまう、眠りの質が悪い、寝入りばなや夜間に身体の異常な動きがある、日中の眠気が強すぎる、などの症状が一カ月以上続く場合は睡眠障害の可能性があります。かかりつけの小児科に相談してみましょう。

夕方に眠くなる場合は、まだお昼寝が必要です。13～15時くらいの間に昼寝できるといいですね。17時以降に寝てしまったら夜眠れなくなるので、30分以内に起こしましょう。



☆ ご予約・お問い合わせ ☆
いなみ虹保育園・病後児保育室「レインボー」
住所：兵庫県加古郡稲美町国安1256番地
TEL：079-490-2064（専用電話）
FAX：079-490-6682

* 詳しくは「いなみ虹保育園HP」「稲美町HP」をご覧ください。



編集：篠田