

スッキリ<sup>+</sup>

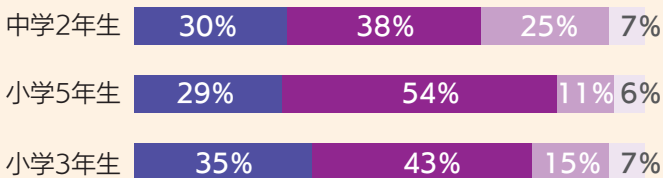
## たっぷり眠って 目覚めよう

朝までぐっすり眠れていますか？ 睡眠の質が低いと、疲れがたまりイライラしやすくなったり、風邪や感染症にかかりやすくなったりします。今回のはぐくみでは、睡眠の質を高める習慣を紹介します。ぜひご家庭で取り組んでみてください。

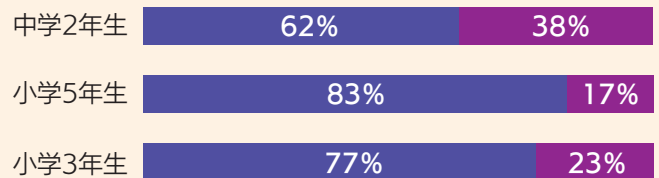
### 子どもの睡眠事情

アンケート\*から、熟睡できていない子どもや、すぐに寝付けられない子どもが多いたることがわかりました。

#### ◆布団に入ったらすぐ眠れますか？



#### ◆毎日ぐっすり眠れていますか？



※参考:「睡眠力」で元気に新学期! “子とともに ゆう&ゆう” 2019年

### 睡眠の質を高めるルーティーン

睡眠の質を高めるコツを習慣にして、毎日すっきり目覚められるようにしましょう。

#### ◆寝る90分前までに入浴を済ませる

夜になるほど眠りを促すホルモンが増加し、体温が下がって自然と眠くなります。寝る90分前には入浴を済ませ、寝る時間に体温が落ち着くようにしましょう。

#### ◆耳のマッサージをする

寝る30分前に耳のマッサージをしてみましょう。

- ① 耳の横を持ち、外側に5秒間引っ張る
- ② 耳の上を持ち、上に5秒間引っ張る
- ③ 耳の真ん中を軽く持ち、5秒間ゆっくり回す
- ④ 耳を5秒間折り曲げる
- ⑤ 手のひらで耳を覆い、5秒間回す

※①～⑤を3セット行います。

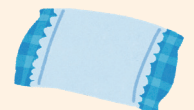


#### ◆寝る時にはパジャマに着替える

パジャマは熱や汗を効率よく放出・吸収し、快適な状態を保ってくれます。肌触りの良い、綿などの素材がおすすめです。

#### ◆枕を冷やす

保冷剤で枕を冷やすと、徐々に体温が下がり眠りにつきやすくなります。



#### ◆できる限り昼寝はしない

どうしても眠いときは、お昼の間に20分程度の昼寝をとりましょう。

あなたも今日からLet's Try <sup>+</sup>