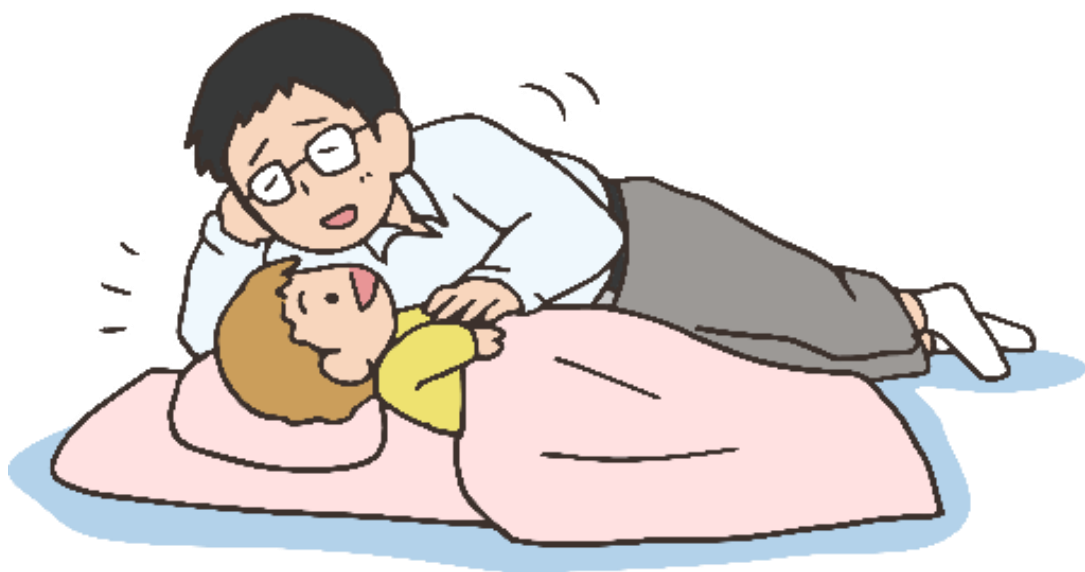




!!
子育ての悩み



保育園では寝てるのに
休日、家では
寝てくれない...



↓詳しくは「すやすやぽけっとページ」へ↓



保育園ではお昼寝するのに…



家では寝てくれない…

「家ではお昼寝してくれない」「夕方に寝てしまい、夜寝るのが遅くなった」など休日のお昼寝のご相談をよく頂きます。睡眠不足や生活リズムの乱れが心配になってしまいますよね。下記のお昼寝のポイントをチェックしてみましょう！



起床時間はいつもと同じ？

休日は朝が遅くなりがち。一日のリズムが崩れやすくなります。平日と同じ時間に起こしてあげましょう。



午前中、体を動かした？

お日様の光で体内時計をリセット！たくさん体を動かして、心地よい疲れで入眠を促しましょう。



眠る環境を整えた？

テレビがついていたり、おもちゃが出ていたりすると遊びたくなってしまうものです。「おもちゃもテレビも、お昼寝の時間よ」と、片付けたり、電源を切ったりしましょう。

お昼寝をしない日もある！



個人差はありますが、おおよそ4～5歳になると体力がついてきて、お昼寝の時間が短くなったり、お昼寝が無くても過ごせたりする時期がやってきます。お昼寝がない日は、昼に体を休ませる時間を作り、夜を早めに寝かせてあげましょう。休日に体を休める工夫をすると、平日の生活が元気に機嫌良く過ごせるようになりますよ！