



意外と悩む!?

## これからの時期の寝具!!

子どもは寝ている時も元気いっぱい! いつの間にか違う場所で寝ていたり、布団を蹴飛ばしてたり。寒くなったこの時期は、体が冷えてしまわないか心配になりますよね!

### 寝相の悪さは、元気の印!

寝ている間の体の動きは、色々な理由がありますが、一つは寝返りによって体温を調節していることも関係しています。

- ◆ 寒い ... 四肢を縮めて寝ている
- ◆ 熱い ... 布団から出ている・布団を蹴飛ばしている

### 子どもは体温が高い!!

子どもは体温が高いので、大人と同じ寝具だったり掛け過ぎ・着せ過ぎていたりすると、冬でも熱くて布団を剥いでしまうことがあります。寝相を見たり、子どもの背中や額に触れたりして、汗ばんでいたら寝具の調節をしましょう。



### 何度も起きる! 寝汗をかいた! そんなときのおすすめ!!

寝冷え対策

### 薄手の前開きスリーパーや腹巻き

布団を蹴飛ばしてしまっても安心です。プールのバスタオル(前開き)をお腹に巻いてもOK! 腕を通さなくていいので、起こさないように着脱ができます♪



寝汗対策

### ガーゼ

背中にガーゼを入れて寝かせ、汗をかいたら、引き抜いてあげましょう! 夏の汗疹対策にも効果的!

