



すやすや眠るためにできる

あんなことやこんなこと!!

子どもがすやすや眠る為にできることを
ご紹介します。ぜひ一度お試しあれ★
お子様のすやすやポイント探ってみてください♪

大人も一緒にごろん!

信頼している大人の近くは
子どもにとっては
一番の安心できる場所です!
大人も隣に横になって
みましよう♪

スマホやTVなどの 電子機器はOFF!

映像や音楽は
子どもにとって刺激が強く、
眠りたい脳も
興奮させてしまいます。

おでこをなでる!

なかなか目を閉じない子も
眉間あたりを優しくなでると
不思議!
自然と目を瞑り始めます!
ポイントは、上から下に
優しくなでなで...

足をさする!

足が冷たいとなかなか
寝つけないもの。
足を温めるように優しくさすって
みましよう。
足裏を強く刺激してみたり、
足首を揉み揉みするのが
心地よい子もいます♪

