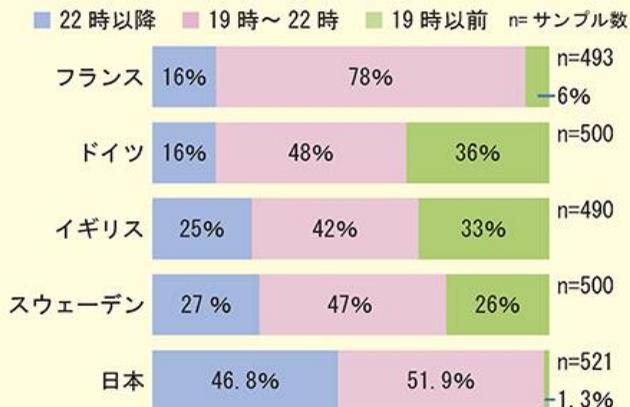


睡眠時間

社会全体が夜更かし型になっている日本の子どもは、世界から見て睡眠不足だと言われています。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

●子どもの就寝時間の国際比較



*P&G Pampers.comによる調査より (2004年 対象0～36か月の子ども)

**パンパース赤ちゃん研究所調べ (2004年 対象0～48か月の子ども)

睡眠の量も質も大事です!

夕食はできれば朝や休日に準備。時には手抜きでも。なるべく午後8時、遅くとも9時には就寝しましょう。

強い光は睡眠と覚醒のリズムを乱します。就寝前の時間帯は、テレビやスマホの光を浴びないで。

就学が近づいたら、学校のリズムに合わせていきましょう。

