

『お昼寝のススメ』

夏は水あそびや家族でのお出かけなど、子どもにとって楽しいことが多い季節ですが、同時に暑くて体力を消耗しやすい時期でもあります。疲れた体を回復させるためには、お昼寝が効果的です。

お昼寝は、どれくらいの時間寝ると満足するかというのは子どもによって異なりますが、1日の合計時間は2時間以内で、午後3時頃までに終わるのがいいですね。それ以上になると、夜の睡眠のリズムに影響してきます。子どもは眠くなると、口数が減り目をこすったり、機嫌が悪くなってぐずる事がありますが、そんな時はお昼寝のチャンスです。なかなか寝ない子や寝ない日もあると思いますが、子どもは横になって体を休めるだけでも元気になりますよ。



太宰府市子育て支援センター

■919-6001