

◆ 冊子「あなたにもできるおやすみなさい」

～眠りは脳と心の栄養源～

一日8時間眠るとすると、人は一生の三分の一ほど眠っていることになります。
私たちの生活の中で大きな割合を占める「睡眠」。
この冊子は睡眠についてのいくつかのポイントをお伝えするものです。

<作成の意図>

睡眠中に身体はもちろん、脳も休息しています。睡眠にはさまざまな役割があり、成長していく子どもたちには特に大切です。この冊子を読んでいただいて、「眠り」についてわかりやすくお知らせできればと思い作成しました。

<使い方>

子どもがなかなか寝てくれない、子どもにとってどんな眠り方がいいのかな、などとお悩みの方も多いのではないのでしょうか？冊子「あなたにもできるおやすみなさい」を身近なところに置いて、手に取って見ていただくことで、少しでも参考になれば幸いです。

