

あんふあん3月号
巻頭特集 「寝る子はどうして育つ？」
連動企画のご案内

あんふあん

こどもりびんぐ

2020年11月

あんふぁん 巻頭特集「寝る子はどうして育つ？」について

あんふぁん3月号（2/5配布）では、編集巻頭記事で「寝る子はどうして育つ？」を予定しています。

親を取り巻く環境の変化が、子どもの睡眠に影響していると言われています。睡眠時間の減少や眠りの質の低下は睡眠負債を招き、子どもの成長を妨げる可能性も。読者へのアンケートから、現代の子どもの睡眠事情を紹介するとともに、睡眠がもたらす影響や良い睡眠環境の作り方などを専門家に聞きます。併せて、子どもと一緒に寝ているママの睡眠事情や工夫もプチコラムとして紹介します。

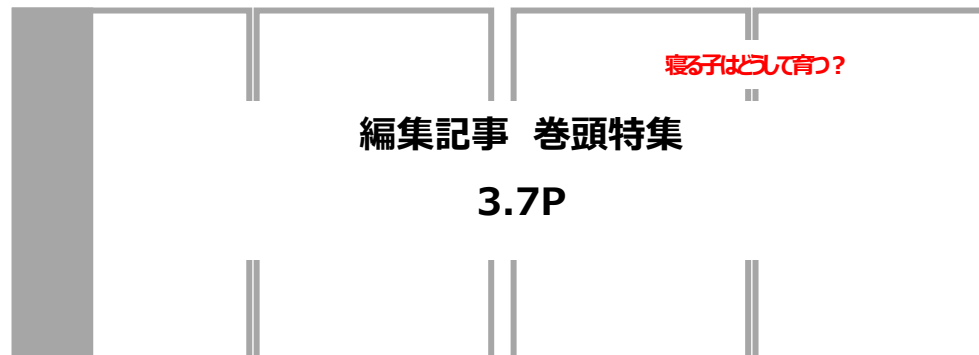
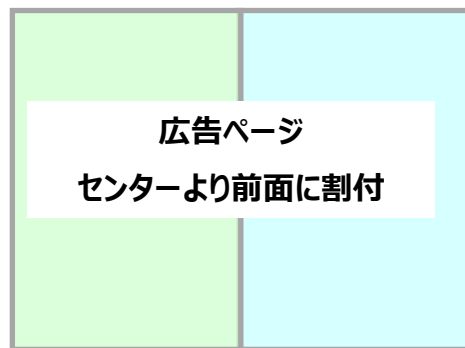
子どもの睡眠の大切さへの気持ちやママの睡眠関心が高まる同号にて、ぜひ、広告出稿のご検討をお願いいたします。

【あんふぁん】

- 掲載号 2021年3月号（2021年2月5日発行）
- 掲載エリア 首都圏4版（東京版・神奈川版・千葉版・埼玉版）318,381部
関西版 128,533部 東海版 65,552部 全国10版 691,666部
- 編集記事 1ページ
- 広告スペース ディスプレイ広告 もしくは ペイドパブリシティ
- 申込締切 2020年12月11日（金）

※特集内容・展開は変更になることがあります。

※広告出稿が決定した際は、巻頭特集に近い前面（センターより前ページを確約）にて広告を掲載させていただきます。



掲載料金

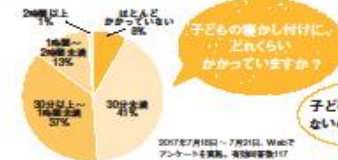
●【あんふあん】 広告料金（税別、ディスプレイ広告制作費別）

エリア	ペイドパブリシティ	ディスプレイ広告
	1ページ	1ページ
首都圏4版セット	¥2,000,000	¥1,600,000
首都圏+関西版5版セット	¥2,500,000	¥2,000,000
首都圏・関西・東海6版セット	¥2,900,000	¥2,400,000
全国10版セット	¥4,100,000	¥3,450,000

子どもに対して怒らず、笑顔でいたいのに…

なかなか寝てくれなくてイライラ 子どもの“寝かし付け”がストレスに!?

「子どもは思い通りに動いてくれない」と分かっている、ついイライラ。ママの中にも、「子どもの寝かし付け」が、気がぬうちにストレスになっている人も多そうです。そこで“寝かし付け”を親子の楽しい時間にするためにどうしたらいいのか、お役立ちアイテムと併せて紹介します。



30冊ものディズニーのお話 “動く絵本”に



セガトイズの「Dream Switch (ドリームスイッチ)」は、ディズニー・ワールド 絵本 (講談社発行) を映画できるプロジェクター。動きのこないシンプルでカラフルなデザインで、場所を選ばず設置が可能。手軽に「動く絵本」で親子の時間を楽しめます。



「ア・ラ・バ・ラ」などのクラシックな絵本から、「アラジンのお宝」といった最新の絵本まで、人気ディズニー作品を収録。

機能性を重視したデザインにも注目。本体はA4サイズで、壁掛けも可能。また、お絵かき機能も搭載。お絵かき機能も搭載。お絵かき機能も搭載。

メーカー希望小売価格 ¥14,800 (税別) / サイズ W180×D130×H130mm / リモコン付 / 2017年11月発売予定

子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。

ママのストレスの原因を解決してくれる「お助けアイテム」が、子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。

ママたちの本音。本当は子どもにもっと優しくしたいんです。寝かし付けから、夕食の準備、朝の準備、洗濯などやらなければいけないことがあふれるので、早く寝てほしいとついイライラ。お困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。

お困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。

お困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。子どもを寝かし付けたいのに、なかなか寝てくれないの! ママたちはお困りですね。

キッズライフ

ママも太鼓判! 人気キャラクターの「光るパジャマ®」シリーズ

キッズの「おやすみ」を応援! “光るパジャマ”でママも笑顔

光るところが早く見たい!

子どもが喜ぶだけでなく、子どもの自発性を促すと、反響も大きい。バンダイの「光るパジャマ®」。あんなに読者の秋田製菓さんも「子どもたちのパジャマを“光るパジャマ”に替えれば、布団に入る時間が早くなりそう」と大喜び! ※写真と商品とは多少異なる場合があります

キッズの「できる!」を光るパジャマが手助け。わが子に規則正しい生活習慣を身に付けさせよう、ママたちは日々奮闘。それだけに子どもが自ら進んで寝てくれない! “早く寝てほしい”と、なかなか布団に入ってくれない。そんな悩みも、光るパジャマが手助け。子どもが自ら進んで寝てくれない! “早く寝てほしい”と、なかなか布団に入ってくれない。そんな悩みも、光るパジャマが手助け。



光るパジャマを着た笑顔は、(左)ちゃん(写真右・5歳)と(右)ちゃん(写真左・3歳)。「あんなに読者の秋田製菓さんも“子どもたちのパジャマを“光るパジャマ”に替えれば、布団に入る時間が早くなりそう」と大喜び! ※写真と商品とは多少異なる場合があります

一人で見ええれるよ! 今までもより早く布団に入ってくれて、パジャマが手助け。大好きなキャラクターの光るパジャマ。子どもが自ら進んで寝てくれない! “早く寝てほしい”と、なかなか布団に入ってくれない。そんな悩みも、光るパジャマが手助け。

「光るパジャマ®」とは

太陽光や蛍光灯などの光を当てることで、一定時間、発光する発光プリントが入ったパジャマ。明るくところは、普通のプリントですが、暗い所で発光プリント部分が見えます。

※発光プリントは、太陽光や蛍光灯などの光を当てることで、一定時間、発光する発光プリントが入ったパジャマ。明るくところは、普通のプリントですが、暗い所で発光プリント部分が見えます。

※バンダイの「光るパジャマ®」では、バンダイの安全基準をクリアした発光材料を使用しています。※「光るパジャマ®」はバンダイの登録商標です。

「光るパジャマ®」には人気キャラクターがいっぱい



上記以外のキャラクターもあり。全商品の子どもの安全基準をクリア。※バンダイの「光るパジャマ®」では、バンダイの安全基準をクリアした発光材料を使用しています。



子どもが寝てから布団に入ってくれた。光るパジャマを着た笑顔は、(左)ちゃん(写真右・5歳)と(右)ちゃん(写真左・3歳)。「あんなに読者の秋田製菓さんも“子どもたちのパジャマを“光るパジャマ”に替えれば、布団に入る時間が早くなりそう」と大喜び! ※写真と商品とは多少異なる場合があります

いい寝顔が身に付きそう! なによりも喜ぶ子どもの顔がうれしいですね。秋田さん!



問い合わせ ●バンダイお客様相談センター ナビダイヤル0570-041-101 受付時間10:00～17:00 (祝日、夏季・冬季休業除く) PHS・IP電話の利用は04-7146-0371 光るパジャマ®

「カネカのお家 ソーラーサーキット」に、睡眠コンサルタント・友野なおさんが宿泊

質の良い眠りを手に入れよう

健やかな毎日には欠かせない

良い眠りは、健やかな毎日に欠かせないもの。しっかりと眠るためには、住環境も大切な要素です。そこで、「カネカのお家 ソーラーサーキット」に体感宿泊した、睡眠コンサルタントの友野さんに話を聞きました。

読者限定のプレゼントも

無料で泊まれる！「体感宿泊」参加者募集

「カネカのお家 ソーラーサーキット」の体感モデルハウスに、家族で宿泊してみませんか？ 現在、鎌倉、川口、浦和、ふじみ野、小金井の5つのモデルハウスで参加者を募集中です。宿泊は無料。宿泊希望日などの詳細や予約申し込みは、下記の高砂建設、小嶋工務店へ電話するか、webへ、12月31日（火）までに「あんふぁん」を見て」と予約をして、宿泊後にアンケートに回答すると、全員に「太陽電池 バックスベビーギフトセット」（5400円相当）がプレゼントされますよ。

シャンブーやクリームなどがセットになった「太陽電池 バックスベビーギフトセット」

ココで体感できる

高砂建設
＜予約申し込み・問い合わせ＞
tel.048-445-5000
●横浜体感モデルハウス
東京都横浜市中区3-29-1
●川口体感モデルハウス
埼玉県川口市芝2-26-38
●浦和体感モデルハウス
埼玉県さいたま市浦和区上木崎6-37-17
●ふじみ野体感モデルハウス
埼玉県ふじみ野市ふじみ野3-10-38

小嶋工務店
＜予約申し込み・問い合わせ＞
tel.0120-79-6610
●体感体感モデルハウス小金井
東京都小金井市寛持町1-8-23

体験者の声から
夏は冷たい季節でしたが、部屋が暖かいので冬の寝る心地を記すこともありませんでした！

予約申し込み・詳細はコチラから
<https://www.schs.co.jp/taikan>

快眠は心と体のリラックスから

「カネカのお家 ソーラーサーキット」の特徴

- ✓暑い時も寒い時も快適
暑い季節は、屋外の空気を床下から取り入れて室内を通気。強い日差しで「ほてった」建物を冷まします。寒い季節は、断熱材で家の中をすばり包み込んで、暖気を逃がさず快適環境に。
- ✓外断熱が結露リスクから家を守る
壁の中や床下まで断熱材で外側から保温して、「見えないところ」の結露リスクを小さくしています。基礎も外側から断熱するこだわりの工法です。
- ✓フィルターでほこりや花粉対策も
「高性能フィルター」で、花粉やほこりなど10μm以上の粒子を約97%以上除去（2018年1月に実施した日本工業規格JIS B9908換気用エアフィルターユニット・換気用電気集じん器の性能試験方法〈質量法〉による）。きれいな空気が家中を満たします。

睡眠コンサルタント 友野なおさん

自身が睡眠を改善したことにより15kg以上のダイエット。さらに重度のパンク障害の克服や体質改善に成功した経験から、睡眠を専門的に研究。著書に『睡眠、目覚めのための実践/パーフェクトブック』（大和書院）ほか

眠りの質を上げるために住環境の改善も大切

一年を通じて快適な住心地を追求している「カネカのお家 ソーラーサーキット」の体感モデルハウスへ、家族で宿泊した友野さん「日本人は、世界の中でも睡眠時間が少ない。忙しい生活の中で睡眠時間を増やすのは難しくても、眠りの質」を上げる工夫はできる。食生活、運動、ストレスの解消に加え、住環境の改善もそのひとつ」と力説します。

そんな友野さんが宿泊した「ソーラーサーキット」は、外断熱と二重窓を組み合わせた住心地。モデルハウスでは、24時間換気システムで換気設備を組まねばならぬシステムで、家全体の湿度をコントロールし、快適な住環境を実現しています。

「エアコンのよってヒートポンプで暖かすぎる、寒い、暑い感じが苦手。脱衣所で温度・湿度がコントロールされているので、梅雨の時期でもじめじめせず、お風呂上がりもさっぱりです」

快適さが魅力

冬に宿泊したときは「家族全員が満足して過ごしていました」と友野さん。床暖房を入れていないのに、家の床が暖かく、木の感触がとてほろほろと感じられます。トイレや浴室までも暖か

親子3人リビングでゆったり読書中

朝まで暖かいので、脱衣所でも暖かいので、就寝準備に入りやすいという利点があり、目覚めのスッキリ

足元で快適に過ごせるのがうれしいね

★冬のウイルス対策特集★

ウィルス、菌、ニオイを分解する除菌消臭器「オゾネオプラス」

家族の笑顔を守るため オゾンで空間除菌

さまざまなウィルスや感染症が気になる季節。うちの中は快適に過ごせる空間にしたいですね。
日立マクセルの「オゾネオプラス」は、注目度が高まるオゾンを生産させて除菌消臭対策ができる商品。
使い心地を、読者の田代さん親子が試してみました。



マスコットキャラクターの
オゾネちゃん



**コンパクトで
軽量だから
置く場所を選ばない**

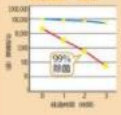
サイズもコンパクトで約620gと軽量。普段はリビング、調理中はキッチン、就寝時は寝室など、居る場所に合った場所で使うのも便利のことです。シンプルながらお部屋は、常に清潔に入る場所に置いておくことができます。子どもの手が届かない、棚の上などに置くこともできます。



静音設計で子どもの眠り、集中力を削がない

超静音設計なので作業中ほとんど音がしません。子どもが勉強中や就寝中、一緒に本を読んでいるときにも気にならない。(田代美奈子氏(36歳)、寛樹くん(4歳)、みなみちゃん(7歳))。フェルトのマダムもく。

「除菌」「ウィルス除去」「消臭」実証試験による効果



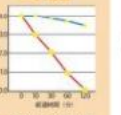
99%除菌

浮遊ウイルス除去率



99%除去

ニオイ除去



「オゾネオプラス」を稼働させた空間では、2時間後99%除菌、4時間後ウィルスも99%除去。(メタリウムカプタン)という異なった玉手箱のような効果が大きく減少しました。

※除菌・ウィルス除去実験については(一財)日本食品分析センターで10%濃度空間で結果を確認しています。
※減菌効果については(一財)日本食品分析センターで10%濃度空間で結果を確認しています。
※実用空間での家庭環境でも効果があることを確認しているものではありません。



毎日24時間稼働しても電気代は月額49円!
低温度オゾン除菌消臭器「オゾネオプラス」

幅125×奥行165×高さ195mmというコンパクトサイズでありながら、3~16歳の年齢に応じたサイズのオゾネオプラス。毎時24時間稼働しても電気代は月額約49円、48時間、24時間のタイマー付です。さらには、どんな部屋でもマッチするスタイリッシュなデザインとブラックの色。
※新機料金は年間2万7950円(税込)で固定

あんふぁん読者だけの購入特典も用意!

同社の最前サイト「マクスェルオンライン楽天市場」で「オゾネオプラス」が特別価格で購入できます。
右の二次元コードからアクセス! 2017年1月31日(水)まで。
※PCの場合はユーザー名(maxell) / パスワード(ozoneo)を入力してください



問い合わせ先 日立マクセルお客様ご相談センター
☎0570-783-1373(ナビダイヤル) 受付時間：9:30～12:00、13:00～17:00(土・日曜、祝祭日および休業日も除く)

http://navi.maxell.co.jp/pick_up/ozoneo/

「ベットの臭いが消えて感動
経済的にもしっかりとした
各部屋に置きたいです」
「使い始めてから、ベッド臭
がしなくなったことに主が気づい
ました」とモニター使用した佐
紀様へ。音も静かで気に入ら
ず、24時間稼働させたことで「
電気代も安いので大丈夫だっ
た」、お手入れも簡単という理
由が、なくとも交換費用も非
常なものでないといふね!
もちろんウィルス除去や除菌
効果にも期待があるようす。
他にもよく居る「脱臭」や空
間に複数導入して、その場
所は、暑病での不足がなく
なること、「オゾネオプラス」
がある生活を楽しみにして
いる様子でした。

ヘルス

夜尿がある子どもとその家族のためのサイトがリニューアル

年長さんでも夜だけでなく昼間のお漏らしがあれば相談を

夜尿症の啓蒙に取り組み「おねしょ卒業プロジェクト委員会」では、子どもやその家族向けサイトをリニューアル。サイトのコンテンツが一部を紹介します。また、日本夜尿症学会常任理事の大夫義之先生に、夜尿症の原因や家庭でできる対策も聞きました。

イラストの左上に「おねしょ卒業プロジェクト」のロゴと「おねしょ卒業プロジェクト LittleTuteStars」の文字。下部には「おねしょ治療できます!」と「〜年長さんでもおねしょ卒業を応援しています〜」のメッセージが書かれています。

「おねしょ卒業プロジェクト」の広報キャラクター、おねしょ卒業プロジェクト。©1998, 2015 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G553209

●おねしょ相談センター
0120-477-074

毎日9:00〜21:00受け付け
(土・日曜、祝日も対応)

リトルツインスターズが
応援キャラクター！
Q&Aコーナーも充実

「おねしょ卒業プロジェクト委員会」では、夜尿症を治すだけでなく、その家族向けのサイトを2月にもリニューアル。新サイトにはリトルツインスターズがキャラクターとして登場し、一層明るいイメージになりました。相談ができる医療施設の検索ページや、夜尿症の医師の流れるほか、子どもとその家族が知りたいことについて、分かりやすいQ&Aのコーナーもあります。

夜尿症について、大夫義之先生に聞きました 夜尿症の原因はさまざま 原因を調べて適切な対応を

一般的に、小学校入学前までのおねしょは心配いりません。でも、小学生になっても1カ月数回、週に1回以上続くようなら、一度受診してアドバイスを受けた方が安心です。医師の手助けが必要なおねしょを「夜尿症」といいます。少し尿意を感じておしっこを我慢しておしっこを我慢しすぎておしっこを我慢することでおねしょが起きる原因を多く見られます。右「夜尿」の原因、夜長によって、夜だけでなく昼間もお漏らしをするようになる、おねしょの頻度が増えるなど、原因がさまざまです。夜尿症が治って生活がよくなったというお子さんが増えています。

原因

- ・ばうこうの容量が小さい
- ・夜間の抗利尿ホルモン（おしっこを量を抑えるホルモン）の分泌が低い
- ・寝れそうになっても寝付かないなど

夜尿症の原因はさまざま。原因をきちんと調べてもらえば、適切な対策もできるし、何より安心できるでしょう。

家庭でできる対策

- ・水分を取り過ぎない
- ・尿意を取り過ぎない
- ・寝る前にはトイレに行く
- ・ぐっすり寝るなど

上記を実践するだけでも、おねしょを減らせることがあります。焦らなくても失敗しても叱らず、うまくいった時には思い切り褒めてあげてください。

大夫義之先生

順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科、順天大学医学部小児科・小児科診療科

【図】夜尿症の自然経過と治療例における夜尿症の治癒率比較

年齢	自然経過 (%)	治療例 (%)
6ヵ月後	19.0	7.0
1年後	47.0	13.0
2年後	72.0	23.0
3年後	81.0	33.0

※治療例：小児科診療科 74/103 (55.3%) 107/107 (100.0%)

問い合わせ先 ●フェリング・ファーマーすけり相談室

☎03-3596-1109 (受付時間00〜17:30、土・日曜、祝日、祝日休日を除く) ●フェリング・ファーマーはおねしょ卒業プロジェクト委員会を協賛しています

<http://www.ferring.co.jp/general/> (一般・患者向けサイト) おねしょ卒業プロジェクト委員会

ヘルスケア

育児・家事・仕事と24時間頑張る方へ

ワーママは睡眠時間が不足しがち 短い睡眠時間でもぐっすり寝るには？

働くママは、朝から晩まで大忙し！ 子どものご飯、保育園へ行く準備や送迎、帰宅してもお風呂や寝かし付けと休む暇がありません。そんないろいろなことに忙しく頑張っているママの強い味方、味の素[®]「グリナ」を紹介します。

働くママの睡眠不足の原因はこれ！

- 1位 仕事、育児、家事と忙し過ぎて睡眠時間が確保できない
- 2位 子どもの夜泣きやくすりなど、夜中に起こされる
- 3位 つい夜更かししてしまう（テレビ、携帯、パソコンなど）
- 4位 心配事が多い浮かんできたり熟睡することができない
- 5位 パートナー（配偶者）の家事、育児への参加が足りない
- 6位 夜中に授乳しているので、ゆっくり寝ることができない

育児に追われて睡眠時間が確保できないことから産後の睡眠に不満をもつママが急増。睡眠時間の不足だけでなく睡眠の質も下がっていることが考えられます。（出典：味の素「ワーキングマザーのストレスと睡眠に関する意識調査」(2014年3月実施)）



睡眠サポートサプリ「グリナ」を飲んで深い眠りでもぐっすり！
ゆっくり自分のための時間を割くのは、働くママには難しいです。毎日忙しくて十分な睡眠不足で、疲れ、眠ることもできません。



※画像はイメージです

睡眠時間が確保できない、そんな頑張るママたちに朗報。味の素[®]の睡眠サポートサプリ「グリナ」は、速やかに深い眠りをもたらし、ぐっすりとした眠りと肉やかな目覚めをサポートします。
また「グリナ」の主成分の、グリシンは天然の食品にも広く含まれているアミノ酸で、私たちの体内にも存在しています。「グリナ」が深い眠りをもち、睡眠の質の向上や日々の疲労、日々の疲労感の軽減をサポートします。忙しい毎日でも笑顔で乗り切ってくださいね。

【ユーザーの声】子育て中なので、体力勝負の毎日ですが、「グリナ」でしっかり睡眠がとれるようになったと感じています。疲労感の取れ方が違う気がします。（36歳 女性 兵庫県）

電話で申し込みできます



ぐっすりとした眠りと爽やかな目覚めをサポートするサプリメント

味の素[®]KKグリナ

6日間お試し商品

500円（送料別）

※初回購入者限定（1人1点限り）

1日1本を目安に経口摂取。水などと一緒にそのまますくって下さい。ほのかに甘みのあるプレーブームタイプ（糖蜜質）で、口当たりが良い顆粒タイプ。（スティック20本入り）

■機能性表示食品（機能性表示成分）グリシン（国産表示）本品には「グリシン」が含まれており、すみやかに深層睡眠をもたらし、睡眠の質の向上（熟睡感の改善、睡眠リズムの改善）や、起床時の疲労感の軽減、目覚めの爽やかさの改善、夜更かしの防止、作業効率の向上に役立つ効果が期待されます。や本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを

●注文は電話かWebで（通称限定）

0120-058-868

申込番号 N8854

（受付時間9:00～21:00（年末年始など一部を除く））

グリナ ママ

検索



スマホ専用サイトはこちら

※商品は通電、申し込み後、2日～5日程度での到着となります。支払方法は各種クレジットカード、お支払い「コンビニ・ゆうちょ」銀行または郵便振替のみ。交換・返品は商品到着後30日以内（未開封）に限り、購入者の都合による返品の場合は、商品未開封に限り、返送料は購入者負担となります。

（個人情報の取り扱いについて）
味の素[®]と「グリナ」の味の素の通信販売を担う味の素のグループ会社は、預かった個人情報を商品発送、代金決済、お問い合わせ対応、郵便・電子メール等による味の素グループ商品・サービスの案内、商品価格などのデータ分析、その他これらに付随する業務に利用いたします。個人情報の取り扱いについて、同意した上で実施させていただきます。詳しくは下記問い合わせ先で確認を

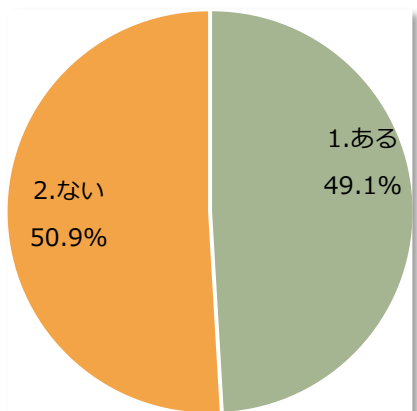
問い合わせ 味の素[®]健康ケアお客様係 0120-058-868 受付時間：9:00～21:00（年末年始など一部を除く）

〒158-0097 東京都世田谷区用賀4-5-16 www.ajinomoto-kenko.com

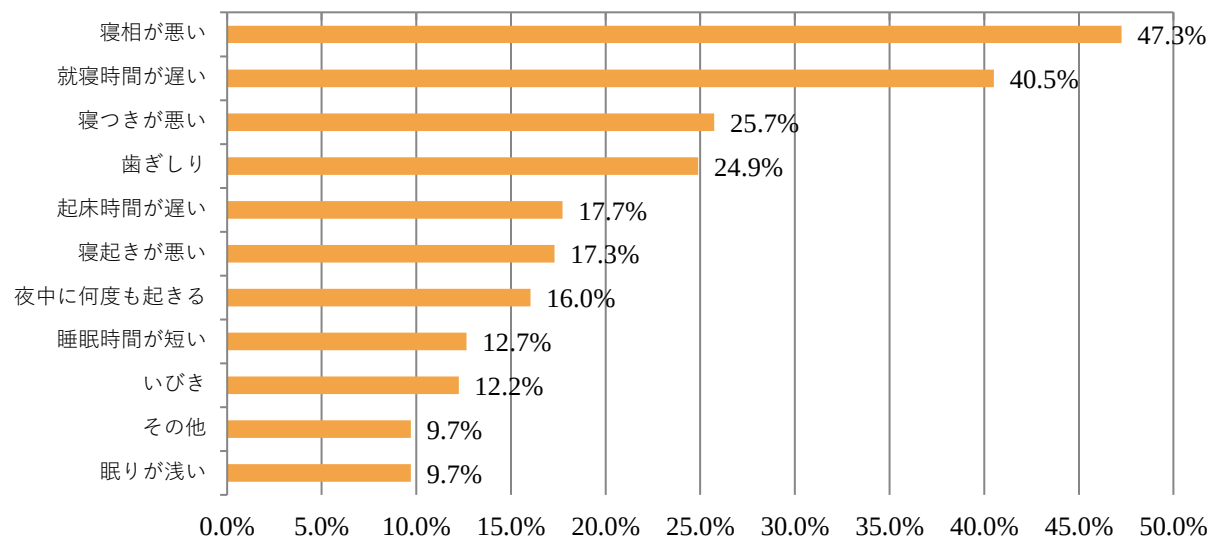
参考 子どもの睡眠に関するデータについて①

2020年9/4~9/11実施 Webアンケート、小学生以下の子どものいる女性対象：N483

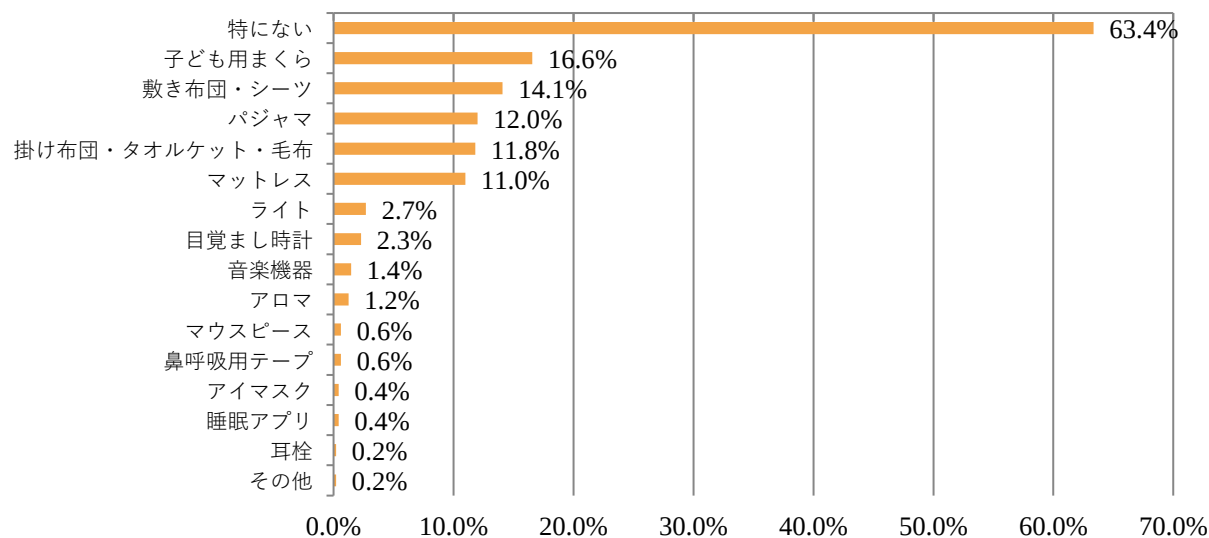
お子さんの普段の睡眠について、
気がかりなことはありますか？ N = 483



気がかりなことがあると答えた人
お子さんの睡眠について気になっていることは何ですか N = 237



お子さんの睡眠の質を良くするために使っているグッズはありますか N = 483



参考 子どもの睡眠に関するデータについて②

2020年9/4~9/11実施 Webアンケート、小学生以下の子どものいる女性対象：N483

年齢	お子さんの質の良い睡眠のためにやっている習慣や工夫があれば、教えてください
35	エアコンをつけたままで温度を保っている
47	なるべく栄養と日中しっかり動かすようにする
40	絵本を読む。エアコンで室内温度を調整する。遮光カーテンで部屋を暗くする
32	子供が興味を持てるようにディズニーのホームシアターを使用しています。優しい音楽に合わせて綺麗な映像が天井にうつり、優しい気持ちで眠れます。
38	パジャマやシーツなど綿素材の肌触りと通気性の良いものを使っています。
30	室温と湿度
43	暑くて目が覚めないように室温には気を使っている
38	寝る時間に落ち着いた曲をかけています
38	寝る前にお布団の上で絵本を読む
47	寝る前に温めのお風呂に入れる
30	寝る前に絵本の読み聞かせをしています。
41	寝る前に楽しい話をしてリラックスする。
32	大人のいいマットレスで勝手に寝るようになった。寝心地がわかるのがすごいと思う。
43	湯船につかる。8時に寝る。寝る2時間前に夕ご飯を終える。
46	毎日、入浴させて、発汗をさせて、新陳代謝を良くさせて、寝させてます。
33	毎日決まったオルゴールの音楽をかけて、娘が大好きなぬいぐるみをそばにおいて心が落ち着くようにしています。
37	眠れる絵本の読み聞かせ
36	夕方から静かな環境を整えたり前倒しで入浴、歯磨きを行なっている

参考 子どもの睡眠に関するデータについて③

2020年9月3日～10月4日 当社モニターへのアンケート調査

N：1,795（幼稚園児1,214、保育園児581）

