2019/10/15

保護者各位

千代田せいが保育園

園長　倉掛　秀人

パンフレット「赤ちゃん　夜しっかり眠って

〜新生児からの　らくらく睡眠習慣〜」について

　いつも当園の保育にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

このパンフレットは、安達淑子先生と山上敏子先生がまとめたものです。先日、安達淑子先生とお会いして、このパンフレットがあることを知り、すべての保護者の方に配布させてもらうことになりました。

　安達先生は、当園の園医さんである瀬川クリニックの院長である星野恭子先生が発起人になっている「子どもの早起きをすすめる会」主催のシンポジウム（9月29日）で、医師の立場から赤ちゃんの眠りについて、報告されています。

このパンフレットは、その時に、紹介されていたものです。

　本来は、赤ちゃんは夜眠りたいと思っているそうです。赤ちゃんが夜起きずに眠れるようにするために、早いうちに知ってほしいことがまとめてあります。

　これから第二子、第三子のご出産のご予定の方は、お腹の中にいるうちから、お母さんの生活リズムに影響を受けています。

　睡眠の正しい習慣づくりの参考になさってみてください。