



## こんなときどうしたらいいの？

17. 夜なかなか寝ない。布団から出て遊びたがる。  
寝つくまで1時間以上かかってしまう。



## ためしてみよう!!



\*お部屋の環境はどうですか？

テレビやビデオの映像を見続けると脳が興奮して寝つきにくいとか。おうちの人の優しい声で、絵本を読み聞かせしたり、子守唄を歌うのもいいかも。



\*寝る部屋の環境はどうですか？

隣からテレビの音が聞こえてきたり、照明が明々と点いていると気になって眠れません。照明は落として周りの音もできるだけ遮断してみよう。



ためしてどうだった？

