

睡眠の世界へ

子どもの

ようこそ



「おやすみ〜」

子どもはぐっすり眠る事で、
身体の成長発育に必要な発育ホルモンが分泌されたり、
脳に十分な酸素を送ったりします。



「大きくなるために、
がんばるぞ！」



はついく
発育ホルモン君

「かしこくなるために、
がんばるぞ♪」



さんそ
酸素ちゃん

寝返りの回数が多かったり、
下向き寝、横向き寝でしか寝れないのは、
ぐっすり眠れていないサインのひとつです。



「あれ〜?」

「できないよ〜?」

ぐっすり眠れていないと
発育ホルモンが分泌されにくかったり、
脳に十分な酸素を送れなかったりする可能性があります。



口を開けて寝ていたり、いびきをかくのも、
ぐっすり眠れていない、サインのひとつなのです。

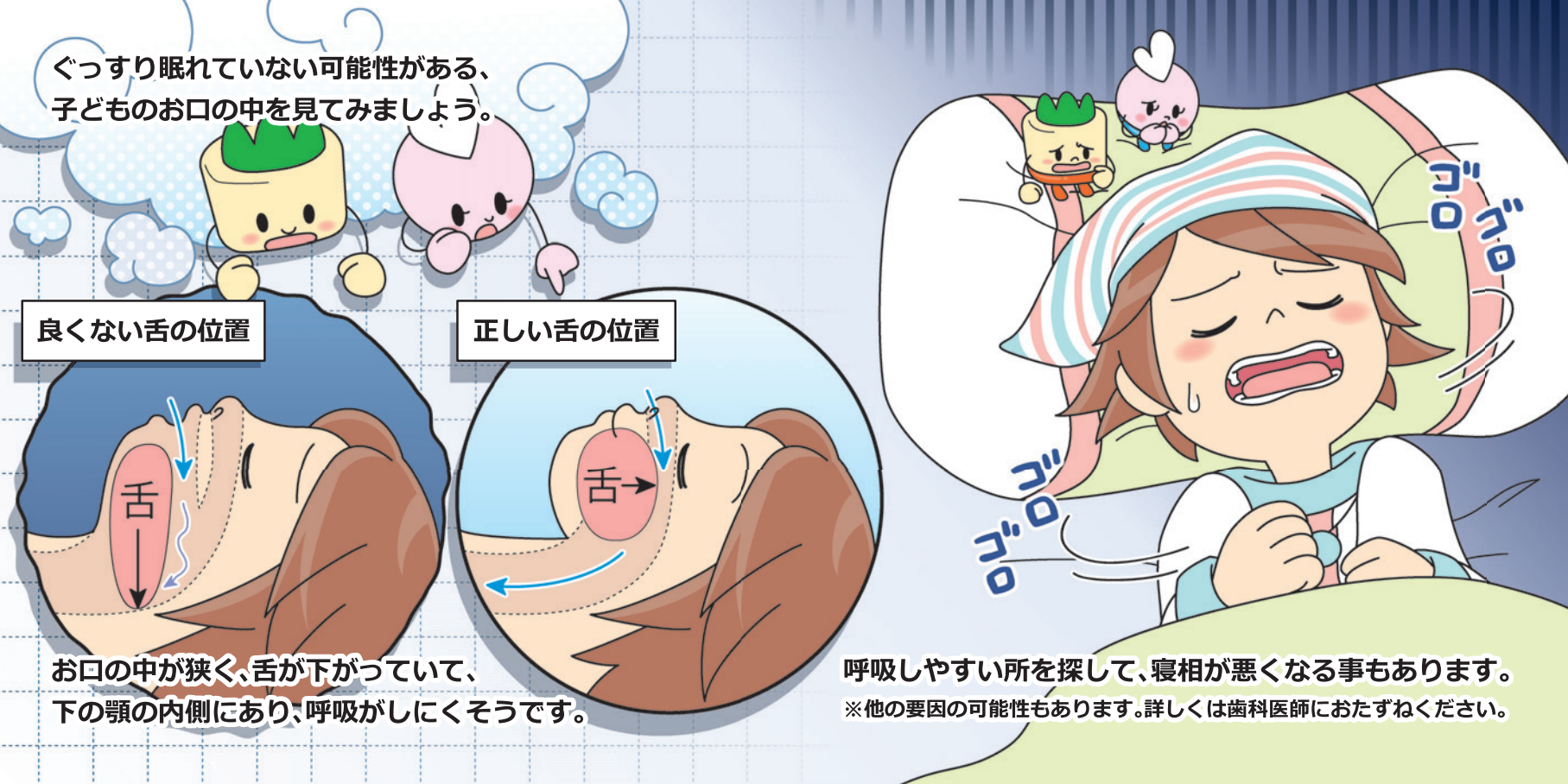
ぐっすり眠れていない可能性がある、
子どものお口の中を見ましょう。

良くない舌の位置

正しい舌の位置

お口の中が狭く、舌が下がっていて、
下の顎の内側にあり、呼吸がしにくそうです。

呼吸しやすい所を探して、寝相が悪くなる事もあります。
※他の要因の可能性もあります。詳しくは歯科医師におたずねください。



しっかり、舌が上に上がり、お口を閉じて寝る事で、
ぐっすりと眠れて、
成長ホルモンが沢山分泌され、
脳へ十分な酸素も運ばれます。



「しっかりお口を閉じて、
しっかり鼻で息が来ると、
僕たちのお仕事ができるね！」



発育ホルモン君と酸素ちゃんが、
脳や全身にも行けるので、
成長に必要なお仕事ができます。



「おはよー!!」

子どもの健全な成長の3原則は、
『ぐっすり眠り、朝健やかに目覚める』
『ご飯をたくさん食べる』
『日中活動的に過ごす』
この3つです。