

# あいいくだより 2月



## ママ、眠れてる？



家事・仕事・子どもの世話で寝不足、不安やストレスによる寝不足が続き、つらさを感じているママが少なくないようです。一方で、「眠れないのは仕方ない」とあきらめてしまっているママも。しかし、寝不足で心身が疲労すると、ママのメンタルヘルス（心の健康）が悪化して、子どもを愛せなくなるなどの影響が出るおそれがあります。睡眠改革でぐっすり眠り、元気に子どもとの日々をすごしましょう！

よい睡眠習慣を実施しましょう

### 寝る前のスマホはNG

なかなか寝つけないとき、夜間の授乳時などにスマホに手が伸びていませんか。これはとくにやめたい習慣のひとつです。画面の光で脳が覚醒し、寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりします。



### 毎朝定刻に起き、朝日を浴びる

起きたら窓辺に行き、朝日を浴びる習慣をつけましょう。太陽の光は、瞬時に目覚めをよくする脳の覚醒スイッチです。しっかり覚醒することが、夜のよい眠りにつながります。



### 朝食は昼夜のメリハリの要

体温を上げて、脳と体を目覚めさせる朝食。朝からアクティブに動けるために日中の活動量が増え、昼夜のメリハリがついて、よい睡眠をとることができます。



### 上手に仮眠をとる

子どもの昼寝中は家事を休憩し、なるべく体を横にして休みましょう。ただし、夜に眠れなくなるので仮眠は午後の早い時刻に30分以内で切り上げましょう。



### 軽めの運動を

日中に適度な運動を行うと、程よい疲労感からぐっすり眠れます。子どもの外気浴や買い物でちょっと遠出してウォーキング、子どもと活発に外遊びして体を動かすのも立派な運動です。

### 夜、寝床の中で悩みがとまらないママへ

ストレスが過剰にかかると、長く続いたりすると心身の疲労を招きます。ストレスと上手に付き合っていく方法を身につけましょう。

#### ・考え方の工夫

心が疲れると、物事の捉えかたや考えかたが偏りがち。別の視点から状況を眺め直してみると、心に余裕が生まれます。

#### ・自分に合う気分転換法でストレス解消！

おいしいものを食べる/誰かとおしゃべり/読書・音楽に没頭/ゆったり入浴/自然やペットと触れ合う/深呼吸でリラックス



3月のわくわくサークルのお知らせ

### 季節のタペストリー

日 時 令和8年3月25日（水）10：00～11：30

場 所 西庄公民館1階和室

持 物 コップ、お皿、フォーク



愛育会のInstagram



坂出市愛育会