かんたん♪ らくらく♪ 今夜からできる♪

快眠の作法

第 56 号
2023/04/10

Q 子供が夜中に突然起きて動き回ります。
これって夢遊病？どうしたら良いの？

A 夢遊病ですが、小さな子供の場合は
それほど心配しなくて大丈夫です。

無理にやめさせようとせず、怪我をしないように優しく見守ってください

幼い子供、特に男の子は夜中に突然起き出して、不審な行動をとることがあります。

これは夢遊病（睡眠時遊行症）と呼ばれるもので、翌日起きた際にはこの事を覚えていません。

人によっては寝ているとは思えない複雑な動きをする場合もありますので、見ている家族は不安になりますが、過剰に心配する必要はありません。子供の脳が発達途中で発生しやすい症状なのです。

通常は成長と共に治っていきますので、動き回って怪我をしないよう見守ってください。ある程度大きくなっても治らないようなら病院に相談しましょう。

快眠の作法バックナンバーは
こちらから検索で見ることができます

ヌノヤ　快眠の作法　検索

★次回第 57 号は 2023 年 4 月 24 日からの各店舗での配布、下記の各ネットページへの掲載、また 4 月 21 日の LINE 会員への配信にて、ご覧頂けます。
（‘超’寝具店ヌノヤ HP、‘超’寝具店ヌノヤ楽天市場店、‘超’寝具店ヌノヤ Yahoo! ショッピング店、‘超’寝具店ヌノヤ本店）　★次回もお楽しみに !!

発行：‘超’寝具店ヌノヤ（株式会社布屋商店）/ 富山県高岡市御旅屋町 95 / 本社電話番号（0766）21-0632