

【寝る子は育つ】と昔から言うように睡眠は、子どもの学力・健康と密接な関係!?

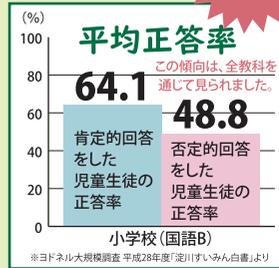
# 子どもの「睡眠負債」に気を付けましょう!

実は子どもたちだって、今注目されている「睡眠負債 ※1(すいみんふさい)」が、たまっているかもしれません。近年の研究で、「睡眠負債」によって病気のリスクが高まったり、日々の活動のパフォーマンスを低下させたりしていることが大人だけではなく、子どもにも影響しているとわかってきました。大阪市淀川区のアンケート(調査対象:小学4年生~中学2年生 5,285名)によると、とても疲れていると回答した子どもたちの平均睡眠時間は7時間46分となっており、子どもの理想の睡眠時間である10時間からは約2時間短くなっています。「子どもの疲れが取れない…ここ最近学力テストの結果が悪い…注意力散漫だ…」それはもしかしたら、睡眠負債が原因かもしれません。

## 子どもの睡眠は親のライフスタイルから大きな影響を受けることも意識しておきましょう!

※「睡眠負債」とは、毎日のわずかな睡眠不足が負債のように蓄積されていく状態のことを言います。

明らかな差が!!



# 子どもの睡眠不足が与える影響は!?

- ① 成長への影響
- ② 集中力の低下
- ③ 体調不良を引き起こす可能性

睡眠不足になると、成長ホルモンの分泌量が減るので、骨や身体が形成されにくく、成長に影響を与えるとされ得ます。さらに、集中力・記憶力が低下するため、授業に集中できなかったり、大切なことが記憶できなくなってしまうので、当然学力にも影響します。また、眠気で注意力が散漫となるとケガにもつながり危険です。睡眠中は身体が休息・修復・回復しています。睡眠不足になると慢性的な疲労や免疫力低下、自律神経の乱れが起こります。また、精神面にも影響し、イライラ、落ち着きがなくなる、感情コントロールが上手くできない、などといったことが考えられ、心にも身体にも悪影響です。

### 良い睡眠のために

- 休日も生活リズムを変えない  
※夜型スタイルに戻す方が簡単!! 頑張った成果が水の泡。休日前だからと言って、遅寝遅起きはできるだけ避けましょう
- 朝の光を浴びて体内時計をリセット  
※日中は積極的に太陽の光を浴びることで、セロトニンホルモン(メラトニンホルモンの材料)が分泌されます

### ○ 眠る1時間前までにはスマホ・TVゲームなどを止める

※強い光(ブルーライト)は交感神経を過度に刺激し、覚醒度を高め、メラトニン(睡眠を誘導するホルモン)の分泌を抑制し、体内時計を遅らせます。

大人とは違う、子どもの眠り。

## 寝具選び POINT. 6

まだ上手に体温調整できない子どものために、快適・安心な寝具を選んであげてください。

### 快適さを保つ吸放湿性

寝汗で寝冷えをしないように、吸湿性・放湿性に優れたものを選びましょう!!

### 高い保温性

子どもはまだ体温コントロールが上手くできないので、保温性の高い掛けふとんを。

### 寝返りしやすいサイズ

頻繁に寝返りをする子どもの眠りには、動きを妨げない、重さ・サイズのことを

### 肌にやさしい素材

子どものお肌は敏感です。柔らかい風合いで肌触りの良い天然素材がおススメ!

### いつでも清潔に

子どもはたくさん寝汗をかきます。洗える寝具より、カバー・シーツを頻繁に洗いましょう!!

### 敷き寝具の硬さ

子どもの骨や筋肉は発達途中なので、体圧を分散し、背骨に負担をかけない硬さ

**BABY** パパ・ママ 爺・婆ありがとう!!

毎日グッスリ眠れるよ!

## 1日の大半を眠って過ごす赤ちゃんにとって眠る環境はとっても大切です!!

お子さまと添い寝される方も増えているようですが、お母さんがゆっくり休むためにも寝具を別に用意することをお勧めします。(寝返りなどの振動でお子様の眠りを妨げないために…)赤ちゃんにとって大事な時期を一番長く過ごすのが寝具です。確かに、ご家庭で洗えれば清潔に保てるとは思いますが、最近【おしめ】のCMでも言われているように赤ちゃんにとって蒸れは大敵です!! さらに肌が敏感で新陳代謝が活発な赤ちゃんは、蒸れ・寒い・暑い・汗を吸わないなど不快感を与える寝具では、夜泣きするのは当たり前です!! お母さんがゆっくりするためにも赤ちゃんの特性にあった寝具をご用意してください。

『とにかく良く寝てくれる!』と絶賛の

# “寝る子は育つ” ふとん

※ちょっと大きめです。約5歳くらいまで使えます。  
※アトピー・アレルギーも安心して使えます。  
※カバー・シーツは別売りです。

老若男女に絶大な人気!!

国産 (400g入)

**35,200円** (税込)

キッズ (90×140cm)

**33,000円** (税込)

ベビー (70×120cm)

**22,000円** (税込)

中国産 (500g入)

**23,100円** (税込)

新登場

赤ちゃんの成長を助ける

**整圧敷きふとん**

赤ちゃんのやわらかな背骨を独特の凸凹が優しく支えてくれます。さらに、夏はサラッと、冬暖かく、丸洗いができます。お部屋やお母さんの寝具に合わせてお選びください。

春・秋は1枚で冬は毛布と一緒に

↑↑↑ “寝る子は育つ”ふとん(写真)の敷きふとんはキッズサイズです。 ↑↑↑ お部屋のサイズ・お母さんの寝具の状態に合わせてお選びください。

肌にやさしいオーガニックコットン

化学染料による染色は一切せず、自然がつくった色そのものですので、安心してお使いいただけます。また、縫製(縫い代)をすべて外側に出すことで、赤ちゃんの肌にも、動きにもやさしい肌着です。

※他にもオーガニックコットン使用のベビー服なども取り揃えてあります。

ベビー寝具をお求めの方に

**ベビーベッド無料貸出!!**

※ベビー寝具30,000円以上のお買い求めのお客様に6ヶ月無料貸出し!!  
※期間延長の場合1ヶ月1,650円(税込)で貸出し延長いたします。  
※幅75cm丈124cm高さ83cm(床高さ3段階調整可能)

**KIDS**

子どもの眠りを進化させる、一枚がある

【エア-01】マットレスは、快適な睡眠へと導く、特殊立体波形凹凸構造。敷き寝具に求められる「体圧分散」「寝姿勢保持」の機能を高めることで、快眠をサポート。質の高い睡眠を提供します。

## AIR 01 SE

FIRST SPECIAL EDITION

シングル (8×97×195cm) 月々**3,600円** 分割金利 **0円**

**44,000円** (税込)

※セミダブル: 60,500円(税込) ダブルサイズ: 77,000円(税込)もごさいます。

**1200 Point** 全身を支える

約1,200個の点からなる、表面の凹凸構造が耐圧を分散し、ベース部が身体をしっかりと支えます。中間層の新ウレタンフォーム「レフレフォーム」採用でクッション性と通気性が向上。 圧迫感が緩和され、寝返りもスムーズにリラックスしながら睡眠。気持ちの良い目覚めが得られます。

**Double ventilation** 快適な通気性

36個※の上下に貫通した通気孔「クロスホール」と中間層の高通気新素材「レフレフォーム」が縦方向と、横方向の通気路をつくり、湿気や汗の拡散を促進。睡眠中の接触面の不快感を軽減します。

※シングル36個・セミダブル36個・ダブル52個

**Lightweight** 軽くて持ち運びがラク

【エア-】シリーズ最軽量!! 収納時やお手入れの際の持ち運びがしやすい

## 365日使うマットレスがとっても重要です!! 掛け布団は季節に合わせて使い分けましょう!!

子どもの理想の睡眠時間は9~10時間と言われています。ただ眠ればいいというものではなく、質の良い睡眠をとることが、子どもの脳を作り、守り、育てるために重要になってきます。ちなみに、「子どもの寝相が悪い」とお悩みの方も多いようですが、良い睡眠がとれている証拠!! ※「除派睡眠」という深い眠りで、脳がしっかり休んでいるため、カラダの位置や姿勢を保つことができず、どこまでも動き回ってしまうのです。むしろ気を付けてほしいのが寝汗です。しっかり汗を吸収する寝具・シーツ・パジャマを選んであげることが、寝冷えせずに快適な睡眠を得ることができます。 ※怖い夢も見ないかも…

アレルギー体質のお子様でも安心して使えます!!

1年を通じて使え、ホコリが出ず、ダニも気にならず、アレルギー体質のお子様にも安心して使えます。さらに、寝返りをうっても布団が身体から離れにくいので、体温の高いお子様なら冬もあったか快適!!

シルク=真綿

●近江手挽き真綿掛け布団

シングル (150×210cm) 月々**3,400円** 分割金利 **0円**

**41,800円** (税込)

側生地:綿50%レーヨン50% 中綿:手挽き真綿100% 0.5kg入

赤ちゃんからご使用のお客様も多いです!!

**身体から離れない!!** 天然の温かさがあなたを冷えから守ります。

**ホコリが少なく衛生的** 真綿は、綿ほこりが出ないのはもちろんの事、ホコリやチリを寄せ付けにくい性質があります。また**抗菌消臭効果**もあるので、雑菌・ダニなどの繁殖を抑えとっても衛生的です。**アトピーの方にも効果大!!**

**美肌&リラックス効果** 真綿の主成分はアミノ酸。皮膚細胞を活性化させ、肌をみずみずしく、さらに、真綿を触ってもらいながら脳波を測定した結果、**怒りや悲しみを緩和させ、喜びやリラックス状態**にするため、不眠症の方にもおススメしております。

寝返りをうっても首のまわりに沿ってくれるので、肩・首はポカポカです! 一年中使え癒される気持ちよさです。

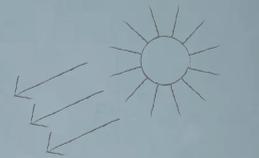
ちょっとしたお出掛けに!!

# 大人気のリネン素材

リネン素材ならではのサラッとした質感。カラー展開が楽しいリネンハットは魅力いっぱい♪今年も定番色・新色・新柄も豊富に取り揃えてお待ちしております。

## 帽子

20色以上  
あります♪



つばの大きさは2種類!!



頭周リ:約60cm  
リネン100% **7,480円**(税込)

カジュアルにもフォーマルにも、格好よくもフェミニンにも、様々な着こなしが叶うリネンのファッション。シンプルなデザインで長く愛用いただけるアイテムを取り揃えています。季節や好みに合わせたコーディネートが楽しめる豊富な色柄があるので、ぜひお気に入りを見つけて。

## 日差しからお肌を守ります

首の後ろまで隠れる大きめの広いつば。紫外線をかなりカットしてくれます。

## ご家庭で洗濯できる

リネン素材は洗濯にも強く、多少の汚れも安心です。ネットに入れて簡単に自宅でお洗濯できます。

## コンパクト収納

内側にサイズ調整できる紐が付いているので、少しきつめに結べば、少々風でも飛ばされにくい。折り畳めるからバックにも簡単に収納できます♪

## 形を変えて自分流に

つばの形を変えられるので、スタイルに合わせて楽しめます。つばを上向きや傾けたり変化を楽しんでみてください♪



## 首元に女性らしさをプラス

天然素材が肌に気持ちいい、リネンのショール。暑い季節は、生地が汗を吸い取って蒸れにくく、首元の日焼け対策に活躍します。首回りがチクチクするのが苦手な方にもおすすめ。他の素材にはない風合いが魅力です♪



小ぶりのショール。真夏でも日差しからお肌を守ります。**3,080円**(税込)



首周りの日焼け対策にもピッタリ!! **7,040円**(税込)



## 薄くて軽い、リネンのバック

これまでお財布一つでお出かけしていた方も、レジ袋の有料化で、ちょっとしたバッグの必要性を感じるようになったはず。薄さと軽さが魅力のリネンバッグは、ストレスなく持ち歩けるのが嬉しいところ。いつでも畳んで忍ばせておけるので、荷物が多い日のサブバッグとしても使えます。



**3,740円**(税込)



リネンバッグ **6,160円**(税込)



## ブラウス・ワンピースなど 春夏の新作ウェア入荷しました!!



# オーダー枕& マットレス 体験祭



体格や寝方など違いから、やっぱり使う本品が体験するのが一番ですね♪

世の中には様々な枕・マットレスがあり、どれを選んだらいいのか迷いますよね。当店では、実際にお試し可能!!その上で眠りのプロのアドバイスも受けられます。あなた史上で最高の眠りを見つけに、ぜひご来店ください!!

## 枕・マットレス選びの5つのポイント!!

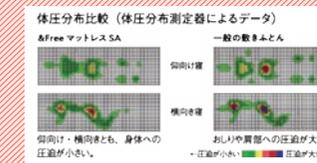
### POINT 1 試し寝

様々なタイプの枕・マットレスがございますので、まずは実際に体験するのが一番です!! 家族みんなでゴロゴロ寝てみてください!!



### POINT 2 寝心地

体格・寝姿勢などによって、気持ちいい・合うのは人それぞれです。人間工学に基づいて、お客様に合う商品をご提案いたします!!



### POINT 3 使い勝手

枕・マットレスは365日毎日使う商品!! どの商品でも長所と短所があります。眠りのプロが正直にお答えいたしますので、ご質問ください。



### POINT 4 サイズ

お客様の寝室環境・家族構成などによって、家族分揃えるのではなく、シングルとダブルで川の字で3人寝るなど眠りのプロがご提案いたします。



### POINT 5 メンテナンス

適切なメンテナンスをすることで、耐久性も上がり、未永くご使用いただけます。当店では定期的にメンテナンスフェアを開催しております。



お支払いもラクラク!!

月々 **3,000円**~

金利分割 **0円** 金利手数料 **当社負担** ※最長36回払いまでとなります

セール期間 西川チェーン **本日より 4/20日** 毎週水曜定休  
秋葉区新津本町2-10-27 TEL:0250-22-0808 駐車6台可能

