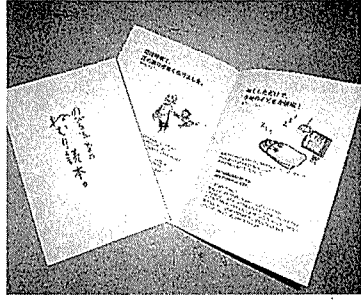


京日記



◆睡眠が子ども
の成長に与える
効果を解説す
る「のびる子ど

ものねむり読本。」写真
を京都市伏見区の寝具製
造、大東寝具工業がこのほ



ど作成し、希望者に無料配
布を始めた。

◆滋賀医科大学睡眠学講座
の宮崎絵一郎教授の協力を
得て作成した。睡眠不足が
体や脳の成長を阻害し、精
神状態の不安定化にもつな
がることなどを分かりやす
い文章でつづった。

◆就寝の1時間前から部
屋を暗くすることなど親子
で取り組む「眠活」も提案し
ている。A5判14冊、2千部
作成。同社フリーダイヤル
(0120)557017。

(猪口健司)