

お出かけの魔法で ぐっすりねんね

お出かけキャンペーン実施中！

キャンペーン期間

8月4日(金)～9月30日(土)

ベビカルでお出かけ+ララバイアプリダウンロードで
豪華プレゼントをGET!!

ベビカル ララバイ 🔍 で検索♪

数量
2
名様



ピジョン電動鼻吸い器
SHUPOT(シュポット)

数量
18
名様



ピジョン
スキンケアセット

応募の流れ

STEP1



ララバイアプリを
ダウンロード

STEP2



ベビカルでお出かけ

STEP3

応募締切 10/9 (月・祝)



応募は
こちらをクリック！
ララバイアプリ内の
応募フォームに入力

夜泣き改善・寝かしつけサポートアプリ

ララバイ でできる 3つのこと

①

ねんねスケジュール
記録・推奨時間配信



②

ねんねのプロに
直接相談 (有料)



③

月齢別ねんね講座



アプリダウンロードで

650 円のベビカルクーポンGET!



App Store
からダウンロード

Google Play
で手に入れよう



東大卒夜泣きドクター
森田麻里子 推奨

ベビーカーレンタルサービス



ベビカル の 特徴

Point
1

事前に予約！

会員登録後、WEBサイトから予約ができ、
スムーズにベビーカーを借りることができます！

Point
2

好きな場所に持ち出し！

会員登録後、利用場所の制限がないので、
エキナカでのお買い物の後に公園にお出かけするなど、
目的に合わせて自由にお使いいただけます。

Point
3

最大7日間までご利用可能！

日をまたいで最大7日間(168時間)ご旅行や
帰省時にもご利用いただけます。

ベビカル 🔍

← Webサイトから登録可能！

ねんねとお出かけの意外な関係性！？ 睡眠医療医の森田先生が解説します！

赤ちゃんや幼児さんが夜ぐっすり寝てくれるようになるために、
日中にお出かけして元気に活動することは、とても大切です。

大人だって、家に閉じこもっていたり、デスクワークなどで頭だけが疲れてしま
うと、眠けてもなかなか眠れずイライラしていませんか？逆に、外に出かけ
たり、スポーツをしたりして身体をしっかりと動かすと、心地よい疲れてぐっすり
眠れますよね。これは、子どもも同じです。

また、陽の光を浴びることで、夜に睡眠ホルモンがたくさん分泌されるようになり、
しっかりと深い睡眠がとれます。そして深い睡眠の間は、子どもたちの成長に欠かせない、
成長ホルモンがたくさん分泌されます。

実は雨や曇りの日でも、家の中のライトより、太陽の光のほうがずっと強力です。
太陽のパワーをもらって日中元気に活動し、夜はぐっすり眠ることで、
心も体も健康に育っていくのです。

夏の暑い時期は熱中症に注意しながら、早朝や夕方など涼しい時間帯にお出かけするといいですね。
日中でも、家の中に閉じこもっているより室内の遊び場に行ってみるのはどうでしょう？
刺激にもなりますし、気分転換もできます。



東大卒夜泣きドクター
森田麻里子 医師

赤ちゃんや幼児さんとのお出かけ、ぜひ楽しんでくださいね！

よりねんねについて詳細を知りたい方は、
ララバイアプリの「ねんね講座」を見てみてね！