

## 子育てアプリ「こぺ」に、『睡眠ログ』が加わりました

この度、江崎グリコ株式会社様が開発された、子育てアプリ「こぺ」に、『睡眠ログ』が加わりましたのでお知らせいたします。

このアプリに、お子様の2週間の睡眠状況を入力していただきますと、当協議会理事長の三池輝久先生が監修された睡眠ログの評価が表示されます。

現在紙面にてご案内している睡眠ログが、スマホよりお手軽に入力していただくことが可能となり、さらに自動で評価を受けられることで、お子様の生きる力の基礎となる生活リズムを整えるお役に立てるものと期待しております。皆様の子育てに、ご活用いただければ幸いです。

### アプリ「こぺ」とは？

#### みんなと協力して育児をサポートする子育てアプリ

#### ●新機能「睡眠サポートプログラム」について

江崎グリコ株式会社では、妊娠期から2歳になるまでの子育てアプリ「こぺ」内にて、子どもの睡眠を記録し、睡眠に関する情報を提供する「睡眠サポートプログラム」を12月1日より開始しました。「睡眠サポートプログラム」は、「育児ログ」機能に入力されたログデータから、お子さまの睡眠を分析し、改善へと繋げる様々なアドバイスをご紹介します。

子育てアプリ「こぺ」：<https://www.glico.com/jp/csr/coparenting/copeapp/>



共働き家庭も多く、帰宅時間の関係から就寝時刻が遅い家庭も多いのが現状ですが、子どもの健やかな成長のためには、早めに就寝することにもっと力を注いでほしい。  
子育てアプリ「こぺ」の「睡眠サポートプログラム」は、睡眠リズムを整え、お子さまがより良い眠りにつけるよう、子育てに関わる皆様を応援します。

※子育てアプリ「こぺ」の対象年齢は妊娠期～2歳までとなりますが、「睡眠サポートプログラム」につきましては、生後3ヵ月～5歳頃までご利用いただけます。