

鱒ヶ沢町病後児保育通信



おひさま



少しずつ暖かくなり始め、柔らかな春の日差しを感じられるようになりました。4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直していきましょう。

感染が拡大している新型コロナウイルスですが、インフルエンザの予防と同様の手洗い、うがい、マスク、咳エチケット、アルコール手指消毒、人込みを避けるなどの感染予防対策をするようにしましょう。

～1年間、健康に過ごせましたか？～

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きができた | <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯は毎日食べた | <input type="checkbox"/> 外から帰ったら手洗い・うがいをした |
| <input type="checkbox"/> 好き嫌いをせず何でも食べた | <input type="checkbox"/> 友だちと仲よく遊ぶことが出来た |
| <input type="checkbox"/> 食後は歯磨きをした | <input type="checkbox"/> 毎日うんちがでた |

元気な1日は
朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

① 炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！
ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

② たんぱく質で体温を上げる
牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

③ 野菜を食べてビタミン補給
野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！



《新年度に登録しませんか》

病後児保育は、病気の回復期にあるお子様を専用の保育室（おひさまルーム）で看護師等の専門スタッフがお預かりするサービスです。

鱒ヶ沢町在住の満1歳から小学6年生までのお子様が利用できます。

今年度もこども園の園児、鱒ヶ沢町在住のお子様の利用があり、1～2日程度ゆっくり過ごし、体力の回復を図る事が出来ました。

利用の際は登録が必要です！ 事前登録をしたい方は、「登録申請書」を鱒ヶ沢こども園へ提出してくださるようお願いします。

※毎年登録する必要があるので、よろしく願いいたします。

《病後児保育『おひさまルーム』ご利用について》

☆日 時：月曜日～土曜日 午前7時30分～午後6時

※ただし、日曜日、祝日、お盆（8/13～15）、年末年始（12/29～1/3）、

鱒ヶ沢こども園の行事等により利用困難な日はお休み

☆料 金：500円～2,000円（給食・おやつ代含む） ※利用条件により料金が異なる

☆対象児童：鱒ヶ沢町在住の満1歳から小学6年生までのお子さま

☆申込手続：利用日前日までに鱒ヶ沢こども園へ電話申込のうえ、利用申請書を提出 ※事前に登録申請が必要

☆持参する物：着替え・オムツ・医師の処方する薬など

☆その他：いつ頃から病後児保育の利用が可能なのか、必ず医師に確認して下さい。

◇詳しくは鱒ヶ沢こども園にお問い合わせください。（☎72-2067）

