

鱒ヶ沢町病後児保育通信

令和2年度

年度号

おひさま



3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。しかし、この時期は朝晩だけでなく、日中も突然真冬の寒さが戻ってくることがあるので、上着を準備するなどして衣服の調節をしてください。今年度も残り1ヶ月となりました。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見直しましょう。



生活リズムを身に付けよう！



- ① **早寝早起きを意識して！**…眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。
- ② **朝ごはんを食べよう！**…元気の源となる朝ご飯は必ず食べましょう。
- ③ **うんちは澄んだかな？**…朝ご飯を食べると、腸が刺激されて動き出し排便を促します。ご飯の後にはうんちタイムをとり、排便を習慣づけましょう。



花粉症チェック！



花粉症に悩む人が多くなっています。「自分や子どもは大丈夫」と思っていないか？ 下の表でチェックしてみてください。

- かぜのような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- ひどい鼻詰まり
- 目がかゆい
- くしゃみが続けて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



2つ以上チェックが入った場合は、花粉症かもしれません。早めに眼科や耳鼻科の受診をお勧めします

《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いようお願いいたします。

※毎年登録する必要があるため、よろしくお願いいたします。

《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）

