

鯉ヶ沢町病後児保育通信



発行：令和7年4月号



よつばルーム



令和4年度から町の委託事業として病後児保育を認定こども園つくしの森で実施しています。春の香りとともにぽかぽかと温かい陽ざしの中、子ども達の笑顔に心が温まりますね。一人一人の子ども達の笑顔を大切に一年間を過ごし、子ども達の健康を守ると共に感染対策に力を入れ保護者の皆様にも安心をお届けしたいと思います。

令和7年度もつくしの森、病後児保育をよろしくお願い致します。どうぞ！ご利用ください。

朝ご飯をしっかり食べよう。♡♡♡♡♡

人の体は睡眠中もエネルギーを使います。夕食で摂取したエネルギーは寝ている間に消費され、朝には残り少なくなっています。朝ごはんを食べる事は、体のリズムを整える事や血糖値を上げ、脳を活性化させる等一日を活動的に過ごすために大切な事です。「うちの子は朝ごはんが食べれなくて」と心配していませんか？さあ、新緑の5月、脳のエネルギー源「ブドウ糖」を朝食でしっかりと補給し、脳と身体をしっかりと目覚めさせましょう。



朝食を取る事で、身体は目覚め、代謝、体温が上がります。

体温が上がると免疫力も上がります。反対に体温が1度下がると免疫力は30%低下すると言われています。

免疫力をしっかりとつけることが、集団生活においてもウイルスに負けない、風邪をひかない子どもに育つのです。また子どもは大人と違い胃腸の機能が未熟なので、朝起きてすぐは頭がぼーっとして自分が空腹なのかどうかも分かりません。でも30分程経過すると胃腸が目覚めて空腹を感じるとの事です。

朝ごはんがあまり食べれないという場合は、「食べる30分前には起きる事」に取り組み、しっかりと食べれるように習慣づけましょう。

腸内ケアで元気を保とう。♡♡♡♡♡

免疫細胞の多くは腸内にある為、腸内環境を整える事で免疫力が向上します。

また幸せのホルモンと呼ばれるセロトニンは腸内で生成されるため、元気が出て幸福感も更にアップ。

語呂合わせの「孫は優しい」(豆、ゴマ、わかめ、野菜、魚、シイタケ、イモ)を意識して摂取しましょう。

また外から取り入れる乳酸菌は、体内に長く留まる事ができない為、継続摂取が望ましいですね。



よろしくね

病後児保育《よつばルーム》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)、認定こども園つくしの森の行事等により利用困難な日は、お休みとなります。

料金：鯉ヶ沢町の児童 500円 ・鯉ヶ沢町以外の児童 1,000円(おやつ・給食費200円)

対象児童：鯉ヶ沢町在住の6ヶ月～小学6年生まで(鯉ヶ沢町外の方も利用できます)

申込手続：利用日前日までに認定こども園つくしの森へ電話申し込みのうえ、利用申請書を提出しましょう。
※事前に登録申請が必要です。

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、必ず医師の確認をして下さい。

★詳しくは認定こども園つくしの森にお問い合わせ下さい。 ☎0173(72)2704

★事前登録用紙、申込書は役場ほけん福祉課にも設置してあります。 ☎0173(82)0954