



## よつばルーム



鱒ヶ沢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。

令和5年度も春の訪れと共に新学期を迎えました。「一つ大きくなった」という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ嬉しく思います。新しい環境は、子ども達にとって期待と不安でいっぱいのです。子ども達が健やかに元気いっぱい活動できたくさんの「笑顔」がさきほこりますように・・・

### 生活リズムを整えましょう

#### 早寝早起きをしよう

夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。

#### ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう

#### うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



スマホ・タブレット・テレビ  
長時間見せていませんか？



視聴時間が長くなると子どもの発達に悪影響を与えることが分かってきました。特に「乳幼児」が長時間視聴することで言葉の発達の遅れ・社会性の遅れにつながることを日本小児科学会で報告しています。視聴時間を決める、親子で一緒に見る事を心掛けましょう

### 虫歯予防ティ

虫歯を予防するためには、歯磨きが一番大切です。仕上げをしっかりと行いましょう。ご飯を食べる時は、しっかりと噛んで食べる習慣をつけましょう。肥満防止となると共に唾液がたくさん出ることで口の中を洗い流し虫歯を防いでくれる役割があります。

#### 《歯磨き中の事故を防ぐ3か条》

- ① 歩かない ② 遊ばない ③ 手を離さない

### 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
- 料 金 : 鱒ヶ沢町の児童 500円 ・ 鱒ヶ沢町以外の児童 1,000円(おやつ・給食費200円)
- 対象児童 : 鱒ヶ沢町在住の6ヶ月～小学6年生まで(鱒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 ※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、必ず医師の確認して下さい。  
★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 ☎ 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。 ☎ 72-2111

今年度もよろしくね!

