



## よつばルーム



病後児保育は町から委託を受け、認定こども園つくしの森「よつばルーム」で実施しています。

本格的な夏を迎え、全国的に猛暑が続いたり…大雨になったり…これからは、台風の時期にもなってきますね！今年は、いろんな感染症が流行しています。また暑さから体力を消耗し、食欲も落ちやすい時期ですが沢山食べしっかりと休息をとり、体調に気を付けながら元気に過ごしましょう。

### たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ！

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう！

#### 快眠のためのヒント

●早寝早起きで生活リズムを整える

●お風呂に入ってさっぱりする

●汗を吸いやすいパジャマを着る



●クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく

●おなかを冷やさない



8月7日は

### 鼻の日

鼻は匂いをかくだけでなくいろいろな働きをします。

#### 呼吸をする

鼻の中に入った空気は、湿られて加湿され、鼻毛で汚れを綺麗にしてから肺に送り込まれます。

#### においをかく

危険から身を守る働きがある他匂いを楽しみます。

#### 声のひびきを調節する

鼻がスツキリ通っていると声がきれいに響きます。

### 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

よろしくね！