

病児保育だより 春号

西脇こども園 病児保育室

新年度がスタートしましたね。4月は新生活が始まり、新しいお友だちができた
り、今までと違うことにチャレンジしたりとドキドキ楽しみな毎日ですね。新しい生
活、新しい環境に入った子どもたちは、緊張や不安から心身ともに疲れやすく体調を
崩しやすくなります。休息もしっかりとりながら規則正しい生活を心がけ、元気に過
ごせるようにしましょう。

生活リズムを身につけよう

大人もそうですが、子どもには特に「規則正しい生活リズム」が必要です。
入園・進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。
よい生活リズムを身に付けることが、健康に過ごす基本です。
ぜひ実践してみてください。

1 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるようにしましょう。



2 朝ごはんを食べよう

人間は、寝ていても脳が動いているため、エネルギーを使っています。

そのため朝の脳はエネルギー不足になっています。

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。

元気の源となる朝ごはんを必ず食べましょう。



3 うんちは出たかな

うんちがたまっていると食欲がなくなったり、お腹が痛くなったりします。

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。

ごはんのあとはゆっくりトイレに座れる時間をとり、排便する習慣を身に付けましょう。



病児保育の予約がスマホからできます。
Webで予約をするには利用者登録が必要です。
詳しくは病児保育予約のホームページをご覧ください。



病児保育室では、絵本やおもちゃ、ブロック、折り紙やお絵描き、DVDなど、体調に合わせて遊べます。

