

病児保育だより 春号

西協こども園 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。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。

生活リズムを整えましょう

大人もそうですが、子どもは特に「規則正しい生活リズム」が大切です。入園・進級などで環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識しよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時ごろまでに眠り、朝は7時ごろまでに起きられるように習慣づけましょう。



② 朝ごはんはしっかり食べよう

朝ごはんを食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ごはんはよく噛んで、しっかり食べるように促しましょう。



③ うんちは出たかな

朝ごはん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。朝ごはんの後はトイレに座る時間をつくりましょう。



うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

バナナうんち

黄色がかかった茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち

水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち

食べすぎ・冷たいものの飲みすぎ、感染症など体調不良



うんちの形や色も毎日チェックしましょう。

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。

