



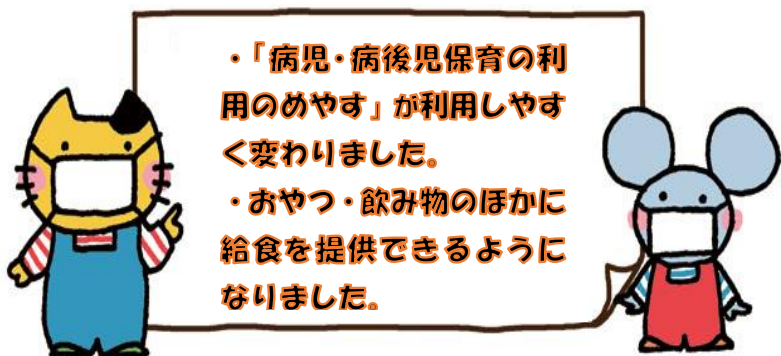
たんぽぽだより

平成 30 年 4 月号 No33

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

ご入園、ご進級おめでとうございます。春の暖かな日差しの中、新年度がスタートしましたね。新しい環境の中で年度当初は、緊張から子供たちは疲れやすくなっています。ご家庭でも毎朝体温を測り、平熱とくらべてどうか、顔色はどうかなど、体調に変化がないか、注意してみていきましょうね。今年度も『たんぽぽだより』を通して、砂川市病児・病後児保育施設の様子や健康に関する情報を知らせていきますので、よろしくお祈りします。



・「病児・病後児保育の利用のめやす」が利用しやすく変わりました。
 ・おやつ・飲み物のほかに給食を提供できるようになりました。

※給食はアレルギーや病状により提供できない場合もあります。

病児・病後児保育の登録がはじまっています。

お子さんの『急な発熱』『病気』…でも、仕事は休めない…そんな時は病児・病後児保育をご利用ください。「いざという時」のために、まず登録をしましょう。お子さんの健康に関する情報を把握し、安全に保育するために事前に登録が必要です。母子手帳などを参考に『登録用紙』に必要事項を記入して提出してください。29年度に登録していただいた方も新たに登録が必要です。29年度登録済みの方には、前回の登録時の内容を入力した用紙を、お渡しますのご確認ください。訂正や追加する所がありましたら、記入し提出をお願いします。



感染室の壁面



玄関の壁面

早寝 早寝のためにできること

早寝早起きをしよう

夜は早く布団に入って体を休めましょう。そうすると、自然に朝早く目が覚めて、よいことがいっぱい。
 毎朝、元気なみんなに会えるといいな！



気分よく目が覚める

朝ごはんがおいしい！

もりもり食べられる

園で元気にあそべる

① まずは早起きから
遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート！
カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ
体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに
家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ おふろはぬるめに
熱いおふろは、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを
毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入ってからぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。

