

美祢市

病児保育施設



NO.26 発行

美祢市病児保育施設

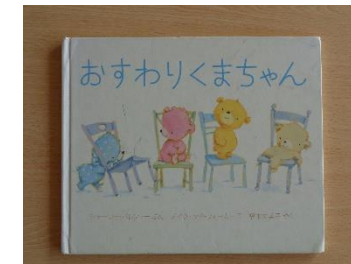
〒759-2212

美祢市大嶺町東分 11313-4

☎0837-52-2811



【人気絵本】



あけましておめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがお過ごしでしたか？今年も病気のお子さま一人ひとりのペースを大切に、より良い保育・看護ができるようスタッフ一同努めてまいります。新しい年が皆さまにとって笑顔あふれる素敵な年となるように…本年度もよろしくお願いいたします。

つぼみの利用状況

☆ 12月の利用は感染性胃腸炎での利用がありました。



今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。

睡眠の役割

睡眠には、心身の疲労を回復する働きがあります。そのため、睡眠時間が減ったり、睡眠の質が悪化したりすると健康上の問題や生活に支障が生じてきます。

寝る子は育つ！？



子どもの成長に大きな役割を持つホルモンは睡眠中にたくさん出ます。昔から「寝る子は育つ」とよく言われますが、睡眠中にはいろいろなホルモンが分泌され、身長を伸ばすだけでなく、1日の疲れをとったり、脳の発育や情緒の安定など子どもの心身の成長にとっても重要な役割を果たします。

睡眠不足が続くと…

- ☆ 子どもの「夜更かし」「睡眠不足」に大きな影響を与えているのは、大人自身の生活習慣！
- ☆ 夜更かしで子どもの生活リズムが崩れると、ホルモンの分泌リズムや自律神経が乱れ「心の不安定」や「学力低下」、乳幼児期には「成長発達の遅れ」にもつながる。

※夜更かしを防ぐ3つの基本

- ①朝の光を浴びる ②早起きと昼間の活動
  - ③子どもの睡眠環境を守るのは、大人の責任です
- 1日の中で出来ることを家族で話し合い、良い睡眠を取れるようにしていきたいと思います。

「おすわりくまちゃん」

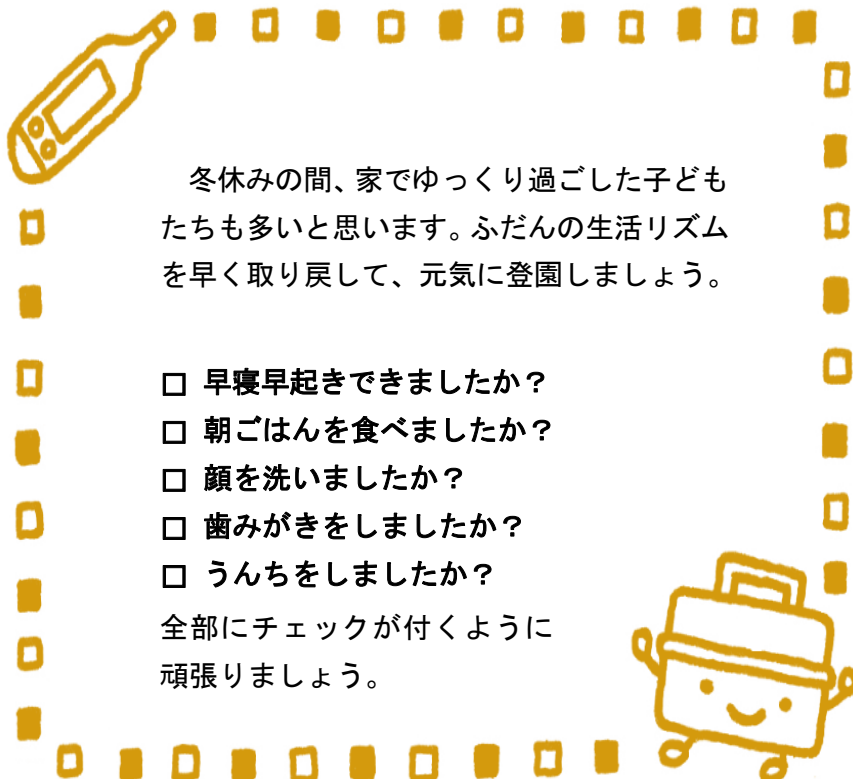
作 シャリーパレント

4つのイスにひとりずつ小さなくまちゃんがおすわりしました。でも、あとから来た、ちゃいくまちゃんのイスが、ありません。

くまちゃんたちはどうするのでしょうか？

～病児保育施設「つぼみ」の感染予防対策～

病児保育室では、マスク・手洗い・消毒・換気などを定期的に行っています。また、出来る限り子どもが同じ部屋にならないように配慮しています。ご予約の際には、他県に移動していないか等をお聞きしています。ご協力のほどよろしくお願いいたします。



冬休みの間、家でゆっくり過ごした子どもたちも多いと思います。ふだんの生活リズムを早く取り戻して、元気に登園しましょう。

- 早寝早起きできましたか？
- 朝ごはんを食べましたか？
- 顔を洗いましたか？
- 歯みがきをしましたか？
- うんちをしましたか？

全部にチェックが付くように頑張りましょう。



何ができるかな～