



正しい体温の測り方

お子さんの平熱を知っておくことは大切です。体温は、動いた後や食事の後、また気温によって一日の中で変動します。正確に測定するには、運動後や食後
を避け、測定中は体温計の位置を変えないようにしましょう。



生活リズムを整えよう!



早寝早起きをしよう

睡眠は、一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時に治す力を高め、回復も早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促したりと、とても大切な時間です。

夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



いきなり早く寝かせようとしても難しいものです。
まずは前日が遅寝であっても早く起こすことから始めましょう。

朝ごはんを食べよう

しっかりと朝の光を浴びさせて、朝ごはんを食べさせます。
朝ごはんは、起きて活動するためのエネルギー源です。
しっかりと朝ごはんを食べるとよく遊べ、それにより昼食も
しっかりと食べられ、夜はしっかりと眠れるというリズムができます。



入園、進級で環境が変わった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♪



病児保育室情報

ぜひご利用
ください♪

【もえぎ野わかば保育園病児保育室の利用について】



対象年齢と利用条件(次のいずれにも該当するお子さま)

- ①生後6カ月～小学6年生
- ②町内在住者または保護者が町内で勤務の児童
- ③病気等により集団保育ができず、医師が病児保育可能と判断した児童
- ④保護者が、就労・傷病・事故・出産・冠婚葬祭等により家庭における保育が困難な児童

利用日時

月・火・水・木・金曜日 8:00～18:00

利用の予約受付時間

前日まで 8—17時 (平日のみ受付)
当日 8—10時

利用料金

一日……………2,000 円
半日(8時～13時、13時～18時)…………… 1,000 円

※町内在住者で生活保護世帯や町民税
非課税世帯は減免になります。



※利用に際して必要な「医師連絡票」については医療機関で別途費用が発生することがあります。

病児保育室の利用の詳細は、(右記のQRコードより)病児保育室 HP にあります。
ご不明な点がございましたらお気軽に下記へお電話ください。(平日8—17時)



お問い合わせ先 TEL090-1664-6779 (病児保育室直通)

もえぎ野わかば保育園
病児保育室 HP