



病児保育室だより

わかば

2025. 4月号



ご入園、ご入学、ご進級おめでとうございます！

病児保育室が、お子さまと保護者様に安心して預けられる場であるようにスタッフ一同努めてまいります。今年度もどうぞ宜しくお願い致します。

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。生活リズムを整えるポイントはいくつかありますが、特に大事なのは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

朝

決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼

たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいのです。

夜

お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなっています。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「寝る前の儀式」を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

絵本を
読んで
寝ようね。



虫歯 は食べ方で 防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにし歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



病児室情報

【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ヵ月～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

火・水・木・金曜日 8—18時

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)



社会福祉法人 河内厚生会
もえぎ野わかば保育園 病児保育室
☎090-1664-6779(受付8時～17時)



病児保育室 HP



利根町
病児保育事業 HP