



たんぽぽだより

平成 29 年 4 月号 No11

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 54-2278

ご入園、ご入学、ご進級、おめでとうございます。

春の日差しに包まれて、新しい一年がはじまりました。ひとつ大きくなった！という喜びと期待でいっぱいだと思います。お子様の健やかな成長を願いながら、今年度も健康に関する情報や、病児・病後児保育施設の様子を「たんぽぽだより」を通してお知らせしていきますので、よろしくお祈りします。

新年度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。
28年度に登録していただいた方も新たに登録が必要です。28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、お渡しますのでご確認ください。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。

生活リズムを整えましょう

新年度、環境の変化などにより体調を崩しやすい時期です。元気に過ごすためにも、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

早寝早起きを心がけましょう

夜は9時ごろまでには寝るようにし、朝は7時に起きるようがんばりましょう。十分な睡眠は「日中の疲れをとる」「体の成長を促す」「病気を治す力が増す」ことにつながります。



朝ごはんをきちんと食べましょう



朝食を食べることで、体が目覚め、その日の体のリズムが始まります。よくかんで、しっかり食べましょう。

朝、家で排便をしましょう

朝ごはんを食べると、腸の働きが活発になり、便が出やすくなります。朝はどうしてもあわただしくがちですが、十分なトイレタイムをとれるよう、家族全員で朝の生活を見直しましょう。



保育室の壁面も春になりました。

