

# そらまめーる



梅雨の季節がやってきました。ジメジメとした天気だと、なんだかところまで憂鬱になってしまいがちですが、傘をさして少し外に出れば、生き生きとしているカエルや植物に出会うことができます。あまり外に出ることができないご時世ですが、雨の中の景色に目を向けてみるのも良いのではないのでしょうか。まだまだ新型コロナウイルスの脅威は去ったわけではありません。十分な感染対策を継続していきましょう。

## 生活リズムを整えよう！

生活リズムは自然には身に付きません。乳幼児期からの習慣が大切だと言われています。

### ① 朝の光をたくさん浴びよう！

お日様の光は体内時計を整える役割があります。

### ② しっかり朝ご飯を食べよう！

朝ご飯をしっかり食べることで、体が目覚めるとともに、脳や身体にエネルギーを補給して日中元気に活動することができます。

### ③ 夜は決まった時間に寝よう！

睡眠は脳や身体の発育を促す大切な時間です。お風呂、着替え、歯磨き、寝る・・・を続けることで、習慣をつけることを心がけましょう。



## お知らせ

★当病児保育室に新しいおもちゃや絵本がたくさん入りました！

★利用には登録申請が必要です。前年度登録されていた方も、令和3年度の登録が必要になりますので、お手数ですが再度登録申請をお願いします。



## 病児保育室そらまめ 利用状況

	4月	5月
開室日数	21日	18日
利用日数	10日	8日

### 〈主な疾患〉

- ・上気道炎・気管支炎
- ・嘔吐下痢症・感染性胃腸炎



登録、利用に関するお問い合わせは、病児保育室へご連絡いただくか市ホームページで⇒  
ご確認下さい。 <病児保育室そらまめ> TEL 0790-62-8686

