



そらまめーる



夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいる姿を見かけますが、夏の疲れが出てくるころです。おうちでは、しっかりと睡眠・休息をとれるようにしましょう。

睡眠



0～1か月

睡眠時間は16～20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

6か月

睡眠時間は13～14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

1～3歳

睡眠時間は11～12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞
(ニューロン)

Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

3～6歳

睡眠時間は10～11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

お知らせ

●登録申請について

当病児保育室にて記入も可能です。
お気軽にお越しください。
※裏面に利用の流れを記載していますので、ご覧ください。
※感染対策のため見学はできません。

●新型コロナウイルスワクチンについて

勤務職員は、6月に接種済みです。
その後もしっかりと感染対策を継続しておりますので、ご安心ください。

★「そらまめ」利用状況

	6月	7月
開設日数	22日	20日
利用日数	8日	12日
利用児童数	11人	21人

(主な疾患)

気管支炎、RSウイルス
下痢症、上気道炎 等



<登録・利用に関するお問い合わせ>

病児保育室もしくは市ホームページをご確認ください ⇒

【病児保育室そらまめ】 TEL&FAX 0790-62-8686



市 HP QR コード

予約先

宍粟市病児保育室：62-8686
FAX兼電話番号

宍粟市病児・病後児保育事業



病児・病後児保育とは

病気などで、保育所や小学校等に行けないお子様を一時的にお預かりする制度です。
宍粟市病児保育室『そらまめ』は、お子様が安心して過ごせるように整備してあります。

利用の方法

原則事前に

① 利用登録

- ・ **原則、事前登録が必要です**（有効期間は登録日から当該登録日の属する年度末まで）

必要書類：「病児・病後児保育事業利用登録申請書」「母子健康手帳」

提出先：宍粟市病児保育室、社会福祉課、一宮保健福祉課、波賀保健福祉課、千種保健福祉課

※病児保育室以外は、受付時間：午前8時30分～午後5時15分

② 仮予約

- ・ 利用しようとする**当日までに病児保育室へ電話で仮予約**する。（先着順）

③ 受診する

- ・ 宍粟市病児保育室に仮予約後、**医療機関で医師の診察**を受ける。

医師記入の「病児・病後児保育連絡票」を受け取る。※病状により発行できない場合があります。
（連絡票の費用は個人負担）

④ 本予約

- ・ 医師の「病児・病後児保育連絡票」の有無に関わらずその**結果を電話で連絡**する。

⑤ 利用申請

- ・ 利用日の**当日までに**「病児・病後児保育事業利用申請書」と「病児・病後児保育連絡票」を宍粟市病児保育室に提出する。（FAX可）FAX番号：62-8686

利用日の当日まで

⑥ 利用する

⑤の書類をFAXされた方は、利用時に原本をお持ちください。

当日

定員（3名）に満たしていない場合は、

当日申請が可能です！

★詳しくは下記までお問い合わせください！

【問合せ先】

宍粟市役所 社会福祉課 :0790-63-3067

病児保育室『そらまめ』 :0790-62-8686

病児・病後児保育施設周辺マップ

