



すくすく室(病後児室)

だより

* 用

令和6年 春号
ふたばこども園



生活リズムは でリセット!

季節の変わり目は生活リズムがかわり、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをする、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。



朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。



生活リズムを身につけよう

入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

① 早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

② 朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

③ うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はおんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



(場所) ふたばこども園(病後児室)
 (所在地) 〒933-0843
 高岡市永楽町6-65
 (予約・問い合わせ) 0766-24-2359
 ※前日までご予約下さい。
 (利用時間) 月曜日～金曜日
 AM8:30～PM4:30
 ※土、日、祝日はお休みです。
 (保育料)

半日(4時間以内)	1000円
1日	2000円
延長(PM5:30まで)	30分ごとに200円

※食事代が別途必要な場合があります。

★ 場合によってはお預かりできない場合もあります。



