

# すくすく室(病後児室) だより

令和7年度 春号  
ふたばこども園



## 生活リズムを身につけよう

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時間より少し長いため、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させるより、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。身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。



## つめを切って清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間にばい菌が繁殖しやすくなります。

どこかに引っかけてしまったり、乳幼児のやわらかい肌を傷つけたりする危険性もありますので、つめはこまめに切り、角がないよう整えてあげましょう。また、切りすぎて肌を傷つけ、化膿してしまうこともあります。深づめにならないように注意しましょう。

(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。