

暖かく気持ちのよいぼかぼか陽気と共に、新年度がスタートしました。新しい生活になり張り切っている子どもたち。緊張がほぐれてくると疲れが出始めたり、慣れるまで体調を崩すお子さんもいるかもしれません。そんな時は、病児保育をご利用ください。一人ひとりの体調に合わせて保育士や看護師がサポートし、ゆっくりと落ち着いて過ごせるよう保育・看護をしていきたいと思ひます。規則正しい生活習慣を身につけ、健康な体を作っていきましょう。



生活習慣を身につけることは、心身の健康、社会性の発達、自立心の育成に繋がります。生活リズムが乱れると、体調不良や心、脳の働きに影響が出ることがあります。次の5つを習慣づけ、子どもの健やかな成長につなげましょう。

- ① 食事・・・バランスの良い食事を3食とる。朝ごはんをきちんと食べる。
- ② 排泄・・・発達段階に応じて、トイレで排泄できる。
- ③ 清潔・・・手洗いやうがい、歯磨き、入浴など清潔を保つことの気持ち良さに気付かせる。
- ④ 着脱・・・無理なく発達段階に応じて、衣服の着脱ができるようにしていく。
- ⑤ 睡眠・・・毎日規則正しい睡眠を確保し睡眠時間を十分にとることが健全な成長につながる。



みんなでひな人形を作ったよ(^_^)可愛く完成しました☆彡

病児保育室を利用される方へのお願い
診察時間は **8:00~8:30** となっております。診察時間に遅れられる場合は必ずご連絡いただきますようお願いいたします。また、最終お迎え時間は **18:00** となっておりますのでご協力のほどよろしくお願い致します。

生活習慣病予防のポイント

- 1・・・一日三食規則正しく食べる
- 2・・・野菜をたくさん食べる
- 3・・・運動習慣をつける
- 4・・・積極的に歩く
- 5・・・よく寝る
- 6・・・適正体重を維持する
- 7・・・リラックスできることや時間を作る



『早寝・早起き・朝ごはん』を大切に

健やかな成長のためには、十分な睡眠、バランスのとれた食事、適切な運動など規則正しい生活習慣が大切です。寝る直前の入浴は、体温があがって睡眠の質が落ちやすくなります。就寝時間の2~3時間前にお風呂に入るのが最も良いタイミングとされています。

2025年4月~2026年3月の利用状況

計 1375人			
高砂市	761人	0~3歳未満	549人
加古川市	538人	3歳~5歳未満	509人
明石市	4人	5歳以上	317人
姫路市	49人		
その他の市	23人		

先月の利用状況

鼻副鼻腔炎、B型インフルエンザ、咽頭扁桃炎、胃腸炎、インフルエンザ様疾患 (多い順) 1日あたり(1~10人)

	全体合計	0~3歳未満	3歳~5歳未満	5歳以上
高砂市	47人	26人	4人	17人
加古川市	71人	22人	17人	32人
その他の市	9人	2人	3人	4人
合計	127人	50人	24人	53人

病児保育室の詳しいご案内は **こぼやし小児科ホームページ**をご覧ください

パンフレットも受付にあります！お気軽に声をかけくださいね(^_^)

キャンセルはなるべく**6時30分**までにご協力
よろしくお祈りします。

