

新年度がスタートしました。環境が変わることで体調も崩しやすくなります。そんな時こそ大事なのが「早寝、早起き、朝ごはん」です。規則正しい生活を心がけ、心と体の健康を守りましょう。



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。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



突然の高熱に注意!

よう れん さん かん せん しょう 溶連菌感染症

突然、熱の出る、非常に感染力の強い病気です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

- 症状**
- 突然、熱が出て、のどがはれて痛みが出る
 - 全身に発しんが出る
 - 舌にイチゴ状の赤いぶつぷつが出る
 - おう吐、頭痛が起こる



※インフルエンザ、水痘、咽頭結膜熱も道内で流行しています。感染症対策をしっかりとしましょう。



※引用・参考文献 守屋陽一. 健康イラストコレクション. 2022,3,25. p34,100

病児保育室の登録について

病児保育の登録は年度ごとになります。新年度になりましたので、利用登録の提出をお願いいたします。「利用登録申込書」は市のホームページに掲載しているほか、子育て支援センター、市内の保育施設や幼稚園等、病児保育室で配布しております。記入後は子育て支援センター等へご提出ください。(提出されてから利用出来るまで、数日かかる場合がありますので、早めの登録をお願いいたします。)

ご不明な点がございましたら、下記施設等へお問い合わせください。

子育て支援センター (こども未来課) 0126-62-2131 (8:45~17:15)

病児保育室 携帯 090-6215-8842 (8:00~16:30)

