

なでしこ

新年度が始まりました。新しい環境に子どもたちは期待と不安でいっぱいになる時期です。慣れない生活で疲れやすくなる事もありますので、ご家庭では早寝・早起き・朝ごはんを心掛けて体調を整えていきましょう。



~~~~~ 朝の健康チェック ~~~~~

- 熱はありませんか。 • 顔色は良いですか。
 - 食欲はありますか。 • 咳や鼻水は出ませんか。
 - 機嫌は良いですか。 • 発疹や下痢などありませんか。
- 体調の変化に早く気が付くことが大切です。
いつもと違う様子が無いかチェックして見て下さい。



病後児保育利用時にお預かりするお薬について

【下記の要項を必ず守ってください】

- *病院で処方されたお薬（市販のものはお預かりできません）。
- *おむつかぶれ軟膏、坐薬などもご持参ください。
当院で処方することはできません。
- *薬の内容が記入された紙をお持ちください。



生活リズムを整えて 元気に過ごそう！



決まった時間に 起こしましょう

朝、自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整いますし、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

寝るのが遅くても、 起こす時間は かえないで

前の日に寝るのが遅かったらと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

顔を洗って眠気も 洗い流しましょう



水の刺激でしゃっきり目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを 食べましょう



元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食（エネルギー源）、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。



たくさん 遊びましょう

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。



お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂で体がポカポカになると、眠気が起こりにくくなってしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。また、入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめがよいでしょう。



絵本を読んで寝ようね。

9時ごろにはおふとんに入りましょう

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。