

# にこにこ だより



暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気になってきました。

お子様のご入園、ご入学、そしてご進級おめでとうございます。

今年度も、みなさんが安心して気軽にご利用できる病児・病後児保育の場所であるよう  
スタッフ一同努めてまいります。どうぞ宜しくお願いいたします。



## 生活リズムを整えよう!

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくきましょう。

### 早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられるように習慣付けましょう。



### ご飯はしっかり食べよう



朝ご飯を食べると体が目覚め、その日1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。

### うんちは出たかな?

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくきましょう。



## 病児・病後児保育って どんなところ?



いつもより食欲がないなあ  
ちょっと熱っぽいなあ 元気だけど咳・  
鼻水がひどいかな・・・などなど  
無理なく過ごさせたいそんな時!  
病児・病後児保育をご利用下さい。  
少人数の環境の中で、一人ひとりの  
ペースと体調に合わせてゆっくりと  
過ごし、保育士・看護師と一緒に遊び  
ながらお迎えを待つことができます。  
体調に変化が出ても、クリニックと  
連携し適切に対応してまいります。

### 病児・病後児保育にこにこ ご利用時間

月曜日～水曜日・金曜日 8:45～17:00

木曜日・土曜日 8:45～12:30

(日曜日・祝日、年末年始、その他臨時休診日はお休みです)※延長保育はできません

