

4月 ほっとすていだよ！

令和7年度 4月号



発行：奥出雲町病児保育施設 ほっとすてい

まだ肌寒さが残りますが、春とともに新年度が始まりました。1つ大きくなったことへの喜びとやる気に満ち溢れているお子様たちであることと思います。その反面、入園や進級など、新しい環境などで疲れが出てしまうことがよくあります。疲れをためないよう、生活リズムを整え、毎日元気に過ごせるようにしましょう。また、新しい環境に入るこの時期は生活リズムを見直すチャンスです。ぜひ、ご家庭でも生活リズムについてお話してみてもいいかもしれません。



① 就寝時間、起床時間を決める

まず「定点」となる就寝時間、起床時間を決めましょう。スタートとゴールが決まると日中の生活も安定します。もちろん毎日きっちり守れなくてもかまいません。

② 日中はよく遊ぶ

日中によく遊ぶことで夜の寝つきがよくなり、睡眠も深くなります。外遊びは散歩でも、じーっと草花の観察でも大丈夫です。子ども自身が夢中になってあそべるならOKです。

③ 寝る前はゆったり過ごす

体を動かしたり、ゲームをしたりすると、体も頭の中も興奮状態になってしまいます。ゆったりと過ごすことを心がけ、照明の明るさを落とす、間接照明にするなど、野外に近い状態にすると自然と眠くなります。

ほっとすていは、保育士と看護師の2人体制で、奥出雲町の1歳～6年生の病児病後児の子どもさんの対応をさせていただきます。保護者の方に安心して預けて頂けますよう、看護師と一緒に病児保育にあたっています。よろしくお願いします。

開所日時：月～金（国民の休日 お盆 年末年始 除く）

8：00～18：00

「ほっとすてい」専用電話 080-6538-8852

奥出雲町役場 こども家庭支援課 0854-54-2504

