



さわやかな風に暖かい日差し。外遊びやお散歩が楽しい季節になりました。

新年度がスタートして、少し疲れが出てくる頃かもしれません。体調に気を付けて、元気に過ごしましょう。



4月の疾患別利用状況

- インフルエンザ
- 急性上気道炎
- 喘息様気管支炎
- 溶連菌感染症
- 感染性胃腸炎
- 感冒
- など

事前登録は随時受け付けています

お子さんが元気なうちの登録をおすすめしています。登録の際は、**事前に電話での予約**をお願いします。母子健康手帳・健康保険証・こども医療費受給者証が必要になります。必ずマスクの着用をお願いします。

～生活リズムを整えよう～

生活リズムを整えるためには、体内時計の働きを正常に保つことがポイントです。体内時計とは、朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるという人間の生活リズムの基本的パターンを維持するためのシステムです。正しい生活のリズムを作るために、4つのポイントをご紹介します。

～正しい生活リズムを作る4つのポイント～

朝 日の光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。体内時計を起こしてあげましょう。

朝 ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、体温が上がり、元気に活動できます。また、しっかり噛むことで、心と体が目覚めます。

昼間 しっかり活動しよう

体を動かすことで、心地よく疲れて夜早く、深く眠ることができます。

夜 暗くして、しっかり眠る

毎日できるだけ同じ時間に布団に入るなど、眠りやすい環境を整えましょう。早く寝ることが、朝のすっきりした目覚めにつながります。

夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。家族で使う時間のルールを決めるなどしましょう。

一日三食、バランス良く食べる



【お知らせ】

- ・利用の予約は前日または当日のみとなります。
- ・キャンセル電話は**当日の朝 7:30**までをお願いします。

新潟市病児・病後児保育事業

新潟白根総合病院併設 病児保育室 みなみつくる

新潟市南区上下諏訪木770-1 TEL 025-378-0755

(受付時間は平日の8:00~17:30 土・日・祝日はお休みです)

キャンセル専用留守番電話 025-374-7730 (24時間対応)