

ぽかぽかだより19号



生活リズムを整えよう!

子どもに3つの「いいこと」

1. 集中力が育つ

ぐっすり眠り目覚めた朝、太陽の光をたっぷり浴びると…
集中力を高めたり、感情をコントロールする「セロトニン」分泌が増える!

2. 抵抗力がつく

夜、真っ暗な部屋で静かに眠っていると…
感染症などへの免疫力を高める働きがある「メラトニン」が分泌される!

3. 自己肯定感が育つ

人は睡眠中に記憶を整理している、たくさん眠ることで…
「やったことがあるからできる」自信を持ち、自己肯定感が高まる!



生活リズムを整えるコツ

- ①. まずは「早く起きる」ことから!…「早く寝る」より体にとってかんたん!
- ②. 日中はなるべく外出する!…体内時計を正しく保つ
- ③. 「入眠儀式」を意識する!…寝る前必ずこれをする「入眠儀式」を日課に!

【R5.3月】利用されたお子さまの主な疾患は…

胃腸炎です。

◎溶連菌感染症、感染性胃腸炎が流行する時期です。
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒・マスクの使用を心がけましょう!

《 当保育室利用について 》

【対象】 1歳～小学校就学の下記にお住まいの方

- 上市市 ■ 山形市 ■ 天童市 ■ 寒河江市 ■ 村山市
- 東根市 ■ 尾花沢市 ■ 山辺町 ■ 中山町 ■ 河北町
- 西川町 ■ 朝日町 ■ 大江町 ■ 大石田町

【保育時間】 月曜日から金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】 1日 2,000円 / 半日 1,000円 (おおよそ5時間未満)

【給食料金】 500円 (税別)

【場所】 みゆき会病院敷地内



かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

—かみのやま病児保育室 ぽかぽか—

ぽかぽかだより 第19号(令和5年4月28日発行)

企画・編集:かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数:230名 延べ利用者数:617名