

わらべ保育室だより

～春号～

今年の冬は雪が降らず、まさに暖冬でしたね。例年より早い春も、まだまだ寒暖差が大きいようです。こまめな衣服の調節と、早寝早起きや手洗いなどで、風邪をひかないようにこの時期を乗り越えたいですね。また、新しい環境で生活をスタートする方も疲れをためないよう、上手に休息をとりながら庄原の春を楽しんでみましょう。

発行 わらべ保育室
庄原市西本町二丁目12-9
Tel 0824-74-6770
一般社団法人
里山こども未来会議
庄原市西本町二丁目8-11
Tel 0824-74-6636
庄原市児童福祉課
児童福祉係
Tel 0824-73-1192



春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいため、風邪をひいてしまうお子さんが多くなっています。また、初めて集団生活に入ったお子さんはとくに、いろんな菌と出会い病気をもらいやすくなります。体調も崩してしまいやすいので気をつけたいですね。熱がなくても、咳や鼻水が出ているときには、お子さんの体調に合わせておうちでゆったりと過ごしてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 身体を温かく保つ
- 消化の良いものを食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

わらべ保育室利用手順

- ①登録（事前登録がおすすめです）
②予約の電話 ☎0824-74-6770
利用前日は8:30～18:00まで
※令和2年4月より8:00～に変更します。
利用当日は11:00まで受け付けます。
- ③庄原こどもクリニックを受診し、利用可能であれば医師連絡票を受け取ります。
④持参物を用意しわらべ保育室へ（利用申請書に記入をします。押印カ所あり）
【持ち物】
医師連絡票・保険証・乳幼児医療受給者証・母子手帳・印鑑・薬・おやつ2回分・お昼ご飯（ミルク含）・飲み物（水分補給用）・着替え（紙パンツ・おしり拭き等含）・手拭き（口拭き）タオル・ビニール袋 など
- ⑤利用料は後日、市から納入通知書が送られてきますので、お近くの金融機関でお支払いください。

新年度のお願い

登録は毎年更新制です。

4月から利用を希望される方は、早めの事前登録をおすすめしています。書類は、庄原市役所児童福祉課または、わらべ保育室にあります。庄原市HPからもダウンロードができます。提出先は庄原市役所児童福祉課またはわらべ保育室です。登録には印鑑が必要です。ご確認ください。



外遊びってすばらしい

「外に出て風邪をひいたらいけないから・・・」と室内で過ごすことが多くなっていませんか？

世の中にはいろいろな細菌やウイルスが存在します。それらに出会うたびに、私たちの身体は新しい抗体を作って病気にならないように戦っています。子どものうちから、できるだけ多くの外敵に出会うことで、免疫力はどんどん高められていきます。

「風邪をひくといけないから・・・」と言って室内にいるのはもったいない！！

戸外に出て遊ぶことで体を鍛えられるとともに、身体能力や人とのコミュニケーション能力も育っていきます。さらには、たくさん遊んでお腹が減る→何でもおいしく食べられる→身体が疲れて、ぐっすり眠れる。風邪予防の「栄養と睡眠」が自然に取り込めるようになるということですね。

これからの季節、戸外に出るにはぴったりです。しっかりと外遊びを楽しんでみましょう。



??わらべ保育室って??

わらべ保育室は、子どもさんが病気になった時、家で見てあげたいけど、どうしても仕事が休めない・・・用事があるんだけどどうしよう・・・という時、専任の保育士や看護師がお子さまを一時的にお預かりする施設です。

「こんな時は使えるのかな？」

「初めてで不安・・・」と迷った時には気軽に相談くださいね。

