



日ざしがポカポカと暖かく桜の花も満開です。
ご入園・ご入学・ご進級おめでとうございます。
ドキドキやワクワクの新年度が始まりました。

今年度も、利用されるお子さんが安心して過ごせるように一人一人に合わせた
保育と看護をすすめていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈ひします。



病児保育室の予約について

病児保育室の予約は、※**テオテ**（旧あずかるこちゃん）からの登録・予約となります。
事前に登録を済ませていると、予約がスムーズに行えます。
利用の際は、意見書・利用申請書・投薬依頼書を施設に提出となります。
施設を初めてご利用の方やしばらくご利用のない方、内容に変更のある方は、児童情報用紙も
施設へ提出となります。

※令和8年度4月より名称が変更となりました。

★詳しくは、**日田中央病院の病児保育室のHP**でご確認ください。

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、健康な体をつくりましょう。

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りましょう。



早寝早起き



早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなることもあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、目覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるたりするのもよいでしょう。

