

# 病後児保育だよ

横手市平鹿町浅舞字浅舞 221-1 (浅舞感恩講保育園敷地内 病後児保育室)

TEL 0120-24-1344 (フリーダイヤル)

ホームページ <http://www.a-kanonkou.com/>



## 生活リズムを身につけよう

5月連休明け、大人も子どもも少しお疲れの様子。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ①早寝早起きを意識して

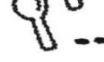
眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までには起きるように促してみましょう。

### ②朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③うんちは済んだかな?

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。



元気な1日は

## 朝ごはんから

朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

### ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ!

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

### ②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウインナー、卵焼き、納豆などを食べることでたんぱく質をとりましょう。

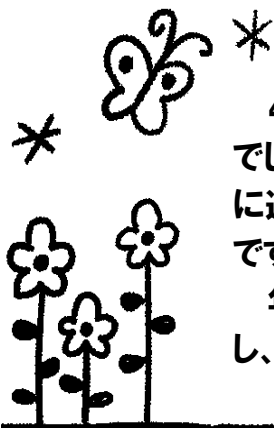
### ③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープに入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ!



4月の病後児保育の利用者は在園児2名(共に1歳児)でした。看護師さんに慣れていたこともあり、とても楽しそうに過ごしていました。在園児だけではなく、リピーターが多いです。

年度に一度登録しておけば、スムーズに利用ができますし、連絡いただければ見学もできます。

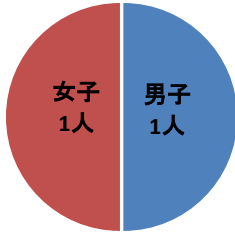


平成31年4月 浅舞感恩講保育園 病後児保育室 利用者情報

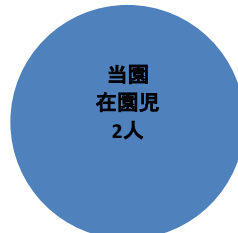
単位:人

年齢 病名・症状	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児	小1	小2	小3	小4	小5	小6	合計
風邪		2											2
合計	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2

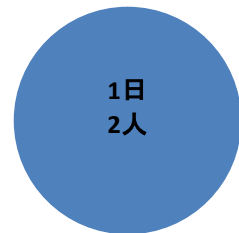
性別



利用者所属



継続利用日数



横手市病後児保育事業について



☆対象児童  
病気回復期の0歳～小学校6年生までの児童

☆保育時間  
7:00～18:00(月～土)  
※日曜、祭日、年末年始(12月29日～1月3日)は休みです。

☆実施場所  
横手市平鹿町浅舞字浅舞221-1  
浅舞感恩講保育園敷地内 病後児保育室(専用玄関あり)

☆利用料  
◎市内に住所を有する児童  
住民税課税額により、2,000円、1,000円、0円の3区分  
※詳しくは横手市ホームページ  
または浅舞感恩講保育園ホームページを参照ください。

◎市外に住所を有する児童  
勤務先が市内にある方などの世帯 3,000円

給食費 200円(住所に関わらず)  
※浅舞感恩講保育園在園児は無料

☆利用定員  
1日 2名

☆利用申込み方法  
事前に電話等で、保育園まで  
お申込み下さい。  
浅舞感恩講保育園  
フリーダイヤル  
0120-24-1344

