

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深く見ていきましょう。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと…



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。

眠れない時は…

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃に優しくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるようです。

	利用人数 109人 (3/16~4/15)
病 気	インフルエンザ B
	RS ウイルス感染症
	溶連菌感染症
	急性上気道炎
	胃腸炎
	アデノウイルス感染症

☆利用の仕方

下記のQRコードを読み取り、予約システム（いくさぼ）にログインしてお子様の登録を行い、病児保育はとぼっぼへお申込みください。



ご不明な点がございましたら、お気軽にご連絡ください♪

☆前日から予約可能です。空きがあれば当日利用も可能ですのでネット予約にてお願いします。

☆継続でご利用希望の方は、前日の10時~13時までの間に翌日のご予約をお願いします。