



# 「キッズケア・しらはま」だより



暖かく気持ちの良いぽかぽか陽気と共に、ドキドキワクワクしながら新年度がスタートしました。また一つお兄さんお姉さんになって、楽しい小学校、保育園での生活を送ってほしいと思っています。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。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。



～病児・病後児保育施設利用についての注意～

利用時に、かかりつけの小児科にて記載していただいた医師連絡票は、キッズケア・しらはまの利用時に提出していただく利用申請書の日付けより7日間となっております。健康状態に係る医師の診断又はその保護者の状況等を考慮し、やむを得ない理由があると認める時は、必要と認める範囲内で当該利用期間を延長することができます。



## お知らせ

4月より、病児・病後児保育利用料金が全世帯無料になりました。(タクシー代やおむつ等の消耗品を使用した場合の料金は含みません。別途料金を負担してください。)

病児保育登録をされていない方はご利用できません。まずは、八幡浜市役所子育て支援課にて登録をお願いいたします。また、登録をされている方も、年度替わりの更新が必要です。お忘れの無い様によりしくお願いいたします。

### ～3月の予約病児保育・病後児利用状況～

3月は、上気道炎、インフルエンザでの利用がありましたが、利用状況は落ち着いていました。

利用に関して、聞きたいこと、不安に思う事などがあれば、お気軽にお問い合わせください。

### キッズケア・しらはま (定員6名)

所在地 : 八幡浜市向灘 3063番地

電話 : (0894) 21-2853

FAX : (0894) 21-2854

対象 : 生後6ヶ月～小学6年生

利用日 : 月～金 8:00～18:00

土 8:00～12:30

休日 : 日・祝日 年末年始(12/29～1/3)

お盆(8/15)