

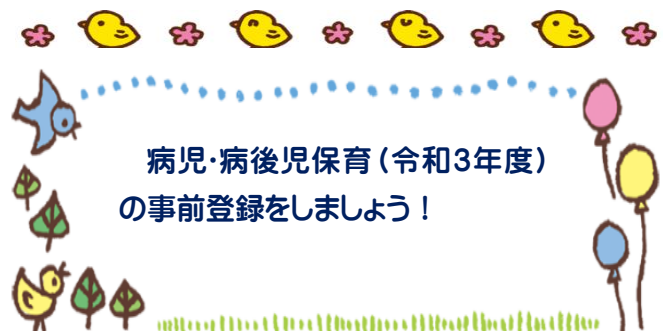


たんぽぽだより



令和3年3月号 No.68
砂川市病児・病後児保育施設
Tel 0125-54-2278

寒さもようやく緩み柔らかな日差しを感じる季節になりました。春の足音が聞こえてくると心も体もぼかぼかしてきますね。日も長くなり、暖かくなってきましたが、3月は寒暖差の大きい時期でもありますので体調管理に十分注意して元気に過ごしていきましょう。



**病児・病後児保育(令和3年度)
の事前登録をしましょう!**

病児・病後児保育の様子

今月は急性上気道炎での利用がありました。



ありがとうの日

3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで、「ありがとうの日」です。1年間を振り返ると、お世話になった人、助けてもらった人、友達、家族、などいろいろな人たちが思い浮かびますね。



耳を大切に!

3月3日は「耳の日」です。耳の近くで大きな声や音を出したり、ふざけてどがった物を入れたりしないように注意しましょう。耳はいろいろな音を聞く大切な役割をしています。鼻をかむ時は鼻を片方ずつ押さえるなど耳に負担をかけないようにしましょう。

ひな祭り

女の子の節句の「ひな祭り」は、平安時代から行なわれている行事のひとつです。病気をせずに、元気にすくすく育ちますように!という願いが込められています。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせますように!という意味があります。お子さんと一緒に観察しながら食べると楽しそうですね。

1年間を振り返って

早寝・早起きをしていますか? 朝食は食べていますか? 朝のうちに排便を済ませていますか? 昼間は戸外で体を動かしていますか? 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

一年間、病児・病後児保育へのご理解、ご協力ありがとうございました。

