



ふらっと・クローバーだより



梅雨の季節となり、気温や湿度の変化で体調を崩しやすい時期になりました。なんとなく疲れが出たり、気分がすっきりしなかったりすることもあるかと思います。そんな時期は、生活のリズムが乱れやすくなりがちです。病児保育室では、お子さんの体調に合わせた無理のない過ごし方を大切にしています。

こどもの生活リズムを整えるポイント

①朝の光をいっぱい浴びよう

気持ちよく起きられるように優しく声を掛け、カーテンを開けましょう。
朝の光は体内時計をリセットする働きがあります。



②おいしく朝ご飯を食べよう

食事は、生活リズムを整える大きな柱です。
朝ごはんは、血液の循環を良くし、脳や体にエネルギーを補給してくれます。

③体を動かして遊ぼう

昼間の活動量は、その日の夜の眠りを左右します。
特に10～12時は体が最も目覚めている時間なので、たっぷり遊びましょう。



④夜は決まった時間に寝よう

お風呂→着替え→歯磨き→布団に入るなど、寝るまでの流れを繰り返すことで『寝る時間』という意識を持てるようになります。
電気を消して、暗く静かな環境にすることも大切です。

よくある質問

Q. 予約をしたいのですが、
利用時間を教えてください。



A. ご利用いただける時間は
月曜日 9:00～17:00
火曜日～金曜日 8:00～18:00です。
※前日17:00以降または休室日に
予約した場合は 9:00～17:00です。



保育の様子



メルちゃん人形に、
ご飯を食べさせて
あげたり、髪をきれいに
したりして、お世話する
ことを楽しんでいます。
病児保育では、病気
だけではなく、ケガの
お子さんもお預かり
しています。



病児保育室 ふらっと・クローバー

〒669-1546

三田市弥生が丘 1-1-2

サンフラワービル 2F(多世代交流館ふらっと内) [TEL:079-553-8006](tel:079-553-8006)

HP



利用登録

