

ご入学・ご進級おめでとうございます！いよいよドキドキワクワクの新年度がスタートしましたね。環境の変化による疲れが出やすい季節ですので、十分に休息を取りながら、慣れない環境に負けない身体づくりを心掛けていきましょう。お子様が体調崩された際は、ぜひご相談ください。ご利用には事前登録が必要ですので、下記電話番号までお問い合わせください。

なぜ「早寝、早起き、朝ご飯」が大切か？

よいこの小児科さとう 佐藤 勇医師

早寝……米国睡眠学会は6～12歳のこどもが最適な健康と成長を果たすには9～12時間の睡眠が必要と報告しています。日本でも同様の勧告は多数あります。また文科省の調査でも就寝時刻の遅い子は午前中の体調が悪いことが示されています。お子さんは何時間眠っていますか？

早起き……人間には体内時計があり、24.1時間で動いているとされます。そのため、うるう年で4年に一回365日に調整しているように、人間も朝日を浴びて体内時計を調整しています。朝日を浴び損ねると時差ボケの状態が進行します。

朝ご飯……朝食の8割が脳の栄養となるというデータがあります。1日の活力となりますが、小児期に朝食をとらない習慣があると、その後成人となっても朝食をとらず、体調不良の原因となっています。小児期の食事習慣は一生ものです。

〈利用案内〉

★対象★

生後6か月～小学校6年生までのお子さんで、
新潟市在住の方、新潟市外から通園通学している方、
あるいは新潟市外から保護者が新潟市内事業所に通勤している方
病児・病後児保育事業の広域利用に関する協定書締結市町村に居住している方
となります。

★利用時間★

月曜日～金曜日の8:00～18:00

★利用料金★

基本利用料金 8:30～17:30

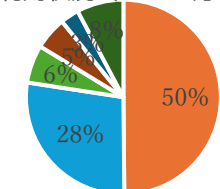
1日¥2,000、半日(4時間以内)¥1,000

早朝延長利用料 30分¥200

★利用方法★

事前登録をお願いします。事前登録をする際は、
事前にご連絡ください。(問い合わせ TEL025-290-2030)
登録時は、利用方法など説明がありますので、多少お時間をいただきます。

疾患別利用状況 (R7, 10月～3月)



- インフルエンザ
- 感冒
- 胃腸炎
- マイコプラズマ肺炎
- 溶連菌 (気管支炎、喘息様気管支炎)

※新潟市病児、病後児保育事業の委託業務に基づき事業受託者が行う感染症流行状況及び、予防策の情報提供です。

施設住所 新潟市中央区神道寺 1-5-47

TEL 025-290-2030

《よいこのもりの1日》

※ご利用対象:受診して医師連絡票を発行してもらっている方

※時間は目安ですので、多少前後します。

8:00～

順次受け入れ (検温)



8:30

診察

遊び または 安静



一人ひとりの体調に合わせて遊んだり、布団で横になり体を休ませたりして過ごします。

9:45

おやつ

10:00

遊び または 安静 (検温)

ご持参いただいた昼食を、体調に合わせて無理のない範囲で食事を進めていきます。

11:15

昼食

中には眠れないお子さんもありますが、絵本や漫画を見ながら布団で横になりゆっくりと体を休ませています。体調に合わせて一人ひとり起床時間は異なります。

12:00

午睡

14:30

起床 (検温) おやつ



15:30

診察

遊び または 安静 (検温)



～18:00

順次お迎え

1日のお子様の様子(熱の経過、気になる症状、食事についてなど)をお伝えします。