



# びいびくのおへや だより

初夏を思わせるような日差しが続いた大型連休も過ぎました。日中は気温が上がって、薄着で活動していても、日が暮れるとまだ肌寒さを感じ、気温の変化に体調を崩しやすい時季でもあります。生活リズムを整えながら、これからの季節も楽しみたいですね。

この保育室はというと、4月はかわいい利用が連日のようにありました。皆さんへの周知とともに、さらに安心して頼っていただける施設でありたいと思っています。

## 生活リズムを整えましょう

楽しかった連休に少し乱れた生活のリズムは、朝の目覚めの時間を平常にすることで取り戻すことができます。そして朝食をしっかりと食べること。特に卵や肉、魚などのタンパク質を摂ることをお勧めします。タンパク質に含まれるトリプトファンというアミノ酸が体内時計を調整したり、ストレスを和らげるなどの働きをしてくれるので、一日のスタートを応援してくれる、頼もしい味方なんですよ。

## コロナやその他の感染症にも

### やっぱり大事★手洗い！

手洗いのうた（キラキラ星の替え歌で）

- ①♪手のひら洗おう
- ②♪手のこう洗おう
- ③♪爪のあいだも
- ④♪指のあいだも
- ⑤♪親ゆび洗おう
- ⑥♪手首も洗おう

しっかり水で流した後は  
清潔なタオルやペーパータオル  
でよく拭き取って乾かし  
ましょう

### 正しい手の洗い方



【出典：厚生労働省手洗いマニュアルより】

## 暑熱順化って知っていますか？

聞きなれない言葉ですが、暑熱順化とは、普段から体を暑さに慣れさせることで暑さに対応できる体づくりのことです！

★ウォーキングやストレッチなど、適度に汗をかくこと 目安…毎日 30分程度

★二日に一回はシャワーではなく 40℃前後の湯船に入ること 目安…10分程度

運動や入浴でじんわり汗をかくことができれば、体温調節機能はしっかりと働いています。

今の時期から暑さに慣れて、熱中症を予防しましょう。休憩と水分補給を忘れずに！

## 浜田市 病児・病後児保育室

### びいびくのおへや

所在地：浜田市田町 757 番地 3

定員：1日 6名まで

（現在2名まで・個室保育）

開設日：月曜日～金曜日

（祝日・8/13～16・12/29～1/3 除く）

保育時間：8：00～18：00

電話：0855-25-1122

対象児童：生後8週から小学校6年生まで

（市内在住・市内に通所・通学しているお子さん）

令和4年度の登録をお願いします！



年度ごとに登録が必要です。登録等の様式は浜田市のHPから！申し込みは保育室の窓口へ。郵送でも受け付けます。



びいびく おねえちゃん