

5月 びいびくんのおへや だより

浜田市病児・病後児保育室

第14号 令和5年5月発行

風薫る5月になりました。新年度が始まってひと月過ぎ大型連休でリフレッシュして、ようやく新しい環境に慣れてきた頃でしょうか？

一年のうちで最も過ごしやすい季節を迎え、暦の上ではもう初夏です。とはいえ、日によっては一日の寒暖差が大きくて、服装に迷いますよね？暑くても寒くても困りもの！そこで『羽織りものを一枚準備』、大人も子どもも快適に過ごして、体調を崩さないように心がけましょう！

この時季早めの【暑熱順化】

急に気温が高くなって暑さに身体が対応できないってことありますよね！運動や入浴でじんわり汗をかいて、今の時期から暑さに慣れて、熱中症を予防しましょう。

★ウォーキングやストレッチ

・・・毎日30分程度

★40℃前後の湯船に浸かっての入浴

・・・10分程度

休息や水分補給を忘れずに行いましょう！

令和5年度登録をお願いします



申し込みなどの詳細はこちらのQRコードからどうぞ！



びいびくんのおへやの利用は、年度ごとの登録が必要です。登録と同時に利用も可能ですが、事前に登録いただくとスムーズに利用手続きができます。ぜひ事前登録をお願いいたします。(びいびくんのおへやへ郵送でも可能)

【あらためてお願い】

★お問い合わせやご利用予約のお電話は

7:30~18:00 の間に受け付けます。

★体調回復などで利用をキャンセルされる場合は

7:30~8:00 の間に必ずお電話ください。

必要な方にご利用いただけるよう、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

4月の利用状況

ご利用の延べ人数 **19人**

*主な病名……感冒・感冒様症候群

気管支炎

喘息・喘息様気管支炎

*主な症状……発熱・咳・喘鳴

旬の食材をしっかり食べて
免疫力をアップしよう！

5月に旬を迎える野菜は、冬の間蓄えられた畑の養分を吸収して栄養がたっぷり。老廃物を排出して、代謝を高める成分が凝縮しているそう。香りも楽しみたいですね！

5月に旬を迎える野菜

- ・筍やわらびなどの山菜
- ・スナップエンドウ ・そらまめ
- ・アスパラガス ・トマト
- ・春キャベツ ・新じゃが

5月が旬の果物

- ・イチゴ ・びわ

浜田市 病児・病後児保育室

びいびくんのおへや



所在地：浜田市市田町 757 番地 3

定員：1日 6名

(受入児童の症状等により定員に達しない場合でも人数制限する場合があります)

開設日：月曜日～金曜日

(土日・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)