

新緑が美しく、風薫るさわやかな季節となりました。しかし、体や心に疲れが出て、ケガをしたり、体調を崩したりしやすい時期でもあります。規則正しい生活をして、元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！

旅行などに行くと、いつもと生活リズムが変わり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。眠くないのに無理に早く寝かせるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子ども大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

### ～病児・病後児保育所スマイルQ&A～

Q：事前登録は必要ですか？

A：“いざ”という時の為に事前登録をお勧めしています。お子様の情報をお時間がある時に登録しておくことで、急に病児・病後児保育所を利用したいときに、予約がスムーズにできます。ぜひ登録をしてみてください。

Q：水分はどのくらい持参したらよいですか？

A：発熱や発汗で脱水症状にならないよう、病児・病後児保育所スマイルでは、こまめに水分を摂るようにしています。水筒以外にもペットボトル等、予備の飲み物を持参していただきたいと思います。

### 4月の利用状況

- 急性上気道炎
- 感染性胃腸炎
- 結膜炎
- 溶連菌感染症

上記病名のお子さんの利用がありました。