はやぶさ保育園
病後児保育

スターキッズだより

残暑が続き、夏の疲れと季節の変わり目で体調が崩れやすい時期です。
集団生活では、遊びの中で子ども同士の接触や飛沫から、マイコプラズマ肺炎がこの時期に流行し始めます。早めの休息・十分な睡眠を心掛けていきましょう。

２０２５年９月号

マイコプラズマ肺炎

症状

- 発熱
- 倦怠感
- 頭痛
- 咳（熱が下がっても続くのが特徴）

かかってしまったら

- 水分をこまめに摂る
- ゼリー飲料など食べやすい物を食べる
- 痰がでたら積極的に吐き出す
- 加湿器を使用し乾燥しないようにする

予防

- 手洗いうがい
- 栄養を摂る
- たっぷり寝る

～よい睡眠をとるための生活習慣～

・朝、日光を浴びよう

毎朝、同じ時間に起きてカーテンを開けましょう。
朝の光を浴びると、心も体もすっきり目覚めます。
体内時計を起こしてあげましょう。

・朝ご飯を食べよう

朝ごはんは勉強や運動に必要なエネルギー源です。
朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動できます。

・昼間はしっかり活動しよう

体を動かすことで心地よく疲れて、
夜早く、深く眠ることができます。

・夜は暗くして早く寝よう

毎日できるだけ同じ時間に布団に入り、
眠りやすい環境を整えましょう。
夜にテレビやゲーム、スマートフォンなどを使いすぎるとよい睡眠が得られません。

【お願い・お知らせ】

◆体温が37．5℃以上の場合はお預かりできません。
◆ご利用までに医療機関の受診をお願いします。
◆お部屋に空きがあっても、園医の判断でご利用いただけない場合があります。
◆ご利用時間は８：３０～１７：００までとなっています。延長してのお預かりはできませんのでご注意ください。

☆開所日：月曜日から金曜日(祝日・年末年始除く)
★時間：８：30～17：00
☆対象：７市７町（山形市・上山市・天童市・寒河江市・村山市・東根市・尾花沢市・山辺町・中山町・河北町・西川町・朝日町・大江町・大石田町）にお住まいの１歳から小学校６年生までのお子さん
◎web 予約サイト「あずかるこちゃん」にて、随時事前登録を受け付けております。登録方法、病後児保育ご利用までの流れは、はやぶさ保育園ホームページに記載されています。不明な点はお問い合わせください。

あずかるこちゃん
病児保育ネット予約サービス

☆配置職員：看護師・保育士
★料金：一日 1,500 円(昼食費込み)

山形県済生会　はやぶさ保育園
病後児保育　スターキッズ
〒990-2474　山形市大字沼木 1139-16
℡ 023-664-1701　Fax 023-664-1702