

2026年2月号



凍えるように寒く乾燥した日々が続いています。

朝はまだ外が暗く、寒さもあることで子ども達もなかなか起きにくい時期です。

元気に過ごす為にも、規則正しい生活をして、病気に負けない体を作りましょう！



子どもの元気は「睡眠リズムから」

なぜ睡眠が大事？

- 成長ホルモンが分泌され体と心の発達に繋がる
- 疲れを取り、翌日も元気に過ごせる
- 免疫力が高まり、病気にかかりにくく、回復も早い

睡眠リズムを整えるために…

- 朝はカーテンを開けて光を浴びる
- 朝ご飯で体を目覚めさせる
- 日中に体を動かす
- 寝る前はテレビやスマホを控える

病気のあとや疲れが溜まっている時こそ、十分な睡眠が体の回復を助けてくれます。
「早寝・早起き・朝ご飯」の基本を意識して、生活リズムを整えていきましょう！



豆知識～子どもの理想の睡眠時間～

0~1歳…12~16時間
1~2歳…11~14時間
3~5歳…10~13時間

小学生低学年…9~12時間
小学生高学年…9~11時間
※0~5歳は昼寝を含む



【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

☆配置職員：看護師・保育士

★料金：一日 1,200円

昼食費 300円



あずかるこちゃん

病児保育ネット予約サービス

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

TEL 023-664-1701 Fax 023-664-1702