

はやぶさ保育園  
病後児保育

# スターキッズだより

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