



## ※子どもの睡眠※

近年子どもたちの生活が夜型化しています。睡眠不足になると成長ホルモンの分泌量が減るので、骨や体が形成されにくく成長に影響を与えるとされています。また注意力や集中力、記憶力が低下し怪我にもつながり危険です。幼い子どもであれば、遊びの中で学ぶことはたくさんあるはずですが、眠気が強いと貴重な経験を記憶できないこともあります。大人にとって「眠り」は頭と体を休めるためですが、子どもの「眠り」は頭と体を「発達」させるために必要です。

しっかり眠って、しっかり食べて、しっかりうんちを出して、この当たり前と思えることが実は子どもの心身を守る大きな力となるのです。

## ❄️年齢別の理想の睡眠時間❄️

生後1日目から3ヵ月	14～17時間
4ヵ月から11ヵ月	12～15時間
1歳から2歳	11～14時間
3歳から5歳	11～13時間



## ☆多寝かしつけのポイント☆

- ・早起きを習慣づける
- ・日中に太陽の光をあびる
- ・休日も生活リズムを変えない
- ・お風呂は就寝1～2時間前

◇保育のひきだし◇子育て応援企業コラム

\*\*\*\*\*  
 インフルエンザワクチンの接種はお済ですか？本格的な冬がやってきました。乾燥に注意し、しっかり手洗い・うがいをしましょう！  
 \*\*\*\*\*



## \* こひつじのようす \*

今年の秋は手足口病が流行しました。発熱や口内痛など症状に合わせて食事や水分補給ができるよう気を付けて過ごしました。

\*\*\*\*\*  
 ★見学日★  
 毎月第2土曜日（8月を除く）  
 10:00～12:00 申し込み不要  
 12月11日 1月8日  
 2月12日 3月12日  
 \*\*\*\*\*



## ☆病児保育室こひつじ☆

### 2021年クリスマス会配信のご案内

昨年に引き続き、今年もクリスマス会の動画配信をいたします。下記の日程で配信いたしますので、ご家族でお楽しみいただくと嬉しいです。ぜひご覧ください。

配信期間：12月13日（月）正午ごろ～1月中旬ごろまで 全編10分程度  
 視聴方法：病児保育室こひつじのホームページ 今月のこひつじ⇒こひつじ動画 No.4 オンラインクリスマス会をクリック！  
 クリスマスのおはなしやクイズなど…お楽しみに☆



## 利用案内

対象：東大阪市在住で保育園・幼稚園  
 小学校に通う園児・児童

生後3か月頃～小学校3年生まで

基本保育時間 8:30～17:30（月～金）

延長時間 7:30～17:30～（別途料金）

（当面の間延長保育はありません）

予約：利用前日9:00～当日11:00

こひつじはネット予約になりました。詳しくはホームページをご覧ください。

※利用する前日または当日に受診が必要です。（かかりつけ医可）

医療法人あおぞら会ふじもとクリニック

病児保育室こひつじ

TEL&FAX 06-6730-5828

こひつじホームページ→

東大阪市病児病後児保育事業部

