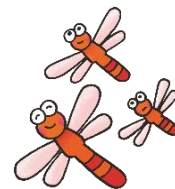


ぽかぽかだより33号



『睡眠足りていますか？』

～快眠のためのポイント～



○毎朝同じ時間に起きる！

…朝日を浴び 朝食をきちんととり 体内時計を整えましょう

○食事は眠る2時間前まで！

…眠る前に食事をとると 体が胃の消化活動に集中し安眠を妨げます

○入浴は眠る1時間前がおススメ！

…入浴はぬるめのお湯にゆっくりと

○スマホは少なくとも眠る30分前から見ない！

…ブルーライトが脳を刺激してなかなか寝つけなくなります

○適度な運動！

…運動習慣があると睡眠の質を高めます

【R7.7～R7.8月】利用されたお子さまの主な疾患は…

胃腸炎、手足口病です。

◎溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナが流行する時期です。
感染予防にうがい・手洗い・手指消毒・マスクの使用

を心がけましょう！

【当保育室のご利用について】

★対象年齢 1歳～小学6年生の児童

★料金

(金額は税込)	1日	半日 (概ね5時間未満)
・ 上山市内在住の児童	2, 000円	1, 000円
・ 連携中枢都市圏在住の児童		
・ 上記以外で保護者が上山市内に就労している児童	8, 000円	4, 000円

※連携中枢都市圏とは？

山形市・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

★保育時間 月曜日～金曜日 8時30分～17時30分

※土・日・祝日、年末年始(12/29～1/3)は休業

★給食料金 550円(税込)



県道からの出入りは、側道をご利用下さい。

かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

※当日でもご利用いただけます。

一かみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第33号(令和7年9月26日発行)

企画・編集：かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数：306名 延べ利用者数：1,283名

※現在ご利用可能な登録者数です。