



## 大塚医師より



春がそこまでやってきました。卒業・進級の季節ですね。最近、当地域ではとくに感染症の流行もなく、皆さんはこども達の行事に参加されていることと思います。4月から新しい環境で生活するこども、集団保育にはじめて仲間入りするこども、年齢・場所はそれぞれ違いますが、皆、期待と不安が入り混じる、少し緊張する季節でもあります。この時を機会に生活リズムを整えることをおすすめします。できる範囲でいいので、次の10項目をやってみましょう。

- ①早起きをする
- ②朝食を食べる
- ③昼間は光を浴びて体を動かす
- ④15時以降の昼寝はしない
- ⑤夜に外出しない
- ⑥寝る前にスマホ・PC・タブレット・TVなどの動画を観ない
- ⑦夕方以降、覚醒作用のあるカフェイン飲料をとらない  
(コーヒー・紅茶・緑茶・エナジードリンクなど)
- ⑧寝る前に激しい運動はしない(興奮させない)
- ⑨寝室は暗く静かに
- ⑩入眠儀式のルーティンをつくる(着替え→歯みがき→絵本→消灯など)



生活リズムが安定すると良質の睡眠が得られ、子どもはすこやかに育ちます。

## 小児科外来より

例年のない豪雪の冬でしたが、ようやく『春』が見えてきました。今年の冬は、コロナウイルス・インフルエンザ・マイコプラズマ・溶連菌・アデノ・RS・胃腸炎など様々な感染症の発症があったものの、どれも大きな流行にはなりませんでした。『春』の新しい環境で、元気に過ごせるよう体調管理に努めましょう。

※小児科医師の不在にて、午後の休診日があります。ホームページ 病院HPに掲載していますので、事前にご確認をお願いいたします。



## 病児保育にて

～あそびの紹介～ ☆ストローロケット発射☆

2枚重ねて作った折り紙ロケットにストローを差入れ、フウツと息を吹きかけるとロケットが飛んでいきます。元気が足りない時は飛ばないけれど、元気が出てくるとピューと飛び出します。小さい子は一度に息を噴き出すことが出来ず「やってー」と繰り返し、スタッフが代わりに発射しています。何度も息を吹きかけて遊んでいると腹筋あたりが温かくなってきてきますが、このあそびは大人にも良い効果(ダイエット?)があるのかもしれない。

## ご卒業おめでとうございます

今年も卒業の季節がやってきました。3月31日をもって55名の子ども達が病児保育室はっぴいを卒業します。お母さんと離れたくなかったり、具合が悪くて泣いていたあの子ども達が、大きく成長している姿を見てとても驚かされています。中学校へ行っても応援しています。がんばれ～

独立行政法人地域医療機能推進機構(ジェイコー)秋田病院

病児保育室はっぴい

〒016-0851 秋田県能代市緑町5-22 3階ナースステーション隣り

TEL (代表) 0185-52-3271 (予約・問い合わせ) 090-8924-4253

アドレス [happy@akita.jcho.go.jp](mailto:happy@akita.jcho.go.jp)

※メールでの予約対応はいたしません

★次回6月発行予定★

編集 藤田・八木・菅原・大山