



8月にこにこすまいる通信

令和8年8月発行

今年も毎日暑い日が続いていますね。夏休みを楽しく過ごせていますか？

連日熱中症警戒アラートが出続けています。クーラーの効いた室内など涼しい場所でこまめに水分補給を行いながら過ごすようにしてくださいね。

ただ、やはり室内外の温度差がかなりあるようになりますので、体調の変化にも十分気をつけてお過ごしください。外出の際には水分や暑さ対策をしっかりとっておかけください。

夜も涼しくなるところか、熱帯夜が続いています。就寝中の熱中症にもお気をつけくださいね。



しぶやこどもクリニック

病児保育 にこにこすまいる

ご予約はコチラのQRコードより
WEBサイト「いくさぼ」にて
お願いいたします。



詳しくは、コチラのQRコードから
しぶやこどもクリニックのHPをご覧ください。



寝不足に注意！！

長いお休みになると特に夜更かしが増えてきますよね。

「睡眠＝休息」だけではないんです！

ご存じの方も多いとは思いますが、子どもが眠っている間に脳では成長ホルモンが分泌されます。このホルモンは、名前のとおり身長の伸びや体の発達に関係する大切なものです。とくに、夜10時～深夜2時ごろは、その分泌が最も活発になる“ゴールデンタイム”。

また、寝不足は子どもの肥満やうつ傾向との関連も指摘されています。

「夏休みだからいいか～」の時もありますが、できるだけ生活リズムは学校に行っているときと変わらない『早寝・早起き・朝ごはん』で過ごして行きたいですね。

～お盆休みのお知らせ～

病児保育にこにこすまいるは、8月11日(火)～16日(日)までお盆休みとさせていただきます。

8月17日(月)より平常通り開室いたします。

皆さまにはご迷惑をお掛けしますがよろしくお願いいたします。

～7月の病児保育利用状況～

先月は急性上気道炎、手足口病、感染性胃腸炎、ヒトメタニューモウイルス感染症、ヘルパンギーナ、中耳炎、発熱、結膜炎、便秘でのご利用がありました。