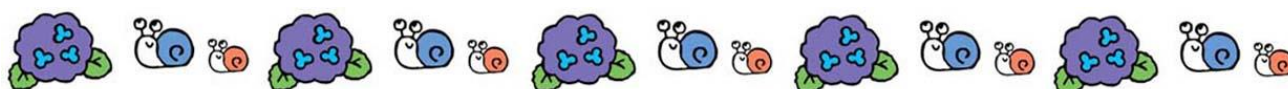


すこやか便り 6月号

令和2年6月1日 文責：青砥 真由美

ぽかぽかと暖かい日もありますが、雨の日は肌寒さを感じます。気温の変化があるため、体調管理に気を付けながら過ごして欲しいと思います。

6月は運動会シーズンですが、町内の学校、こども園、保育所では延期や中止になり、子ども達が楽しみにしている行事が実施できない状況が続いています。発達支援センターは18日からようやく療育を再開しています。一日も早く普段の生活を取り戻したいものですね。



《療育の見学について》

相談支援事業所を利用して児童デイサービスを利用している子どもさんにつきましては、相談支援事業所職員が療育の見学を行う場合があります。現在は福祉課職員1名、かしのもり職員2名が相談支援事業所担当となっております。ご理解とご協力をお願いします。

《療育日・担当について》

新年度より、曜日や時間帯・担当職員等が変更になっています。担当職員につきましては、年間を通し、継続して担当していきたいと思っておりますが、新規利用児などの関係で、年度途中で変更等させていただく場合があります。職員間の引継ぎ等を実施していますので、ご理解をよろしくをお願いします。



『早寝・早起き』を心掛けましょう。

家庭で過ごす時間が長くなり、食事や睡眠など普段と異なる生活リズムで過ごすことで、生活習慣が乱れているお子さんも多いように思います。早寝早起きの大切さの再確認をしてもらい、規則正しい生活を心掛けて欲しいと思います。

私たちの体には体内時計があり、25時間に設定されています。起床後、日光を浴びたり朝ごはんを食べたりすることで、24時間に調整されます。人の体内時計には、日中は活動をして夜は眠るといった行動をすることを前提に、身体の様々な働き（睡眠リズムやホルモンの分泌、体温調節のコントロールなど）が大体決まった時刻にプログラミングされています。そのため、朝遅くまで寝ていたりすると、体内時計のリズムが乱れてしまい、日中の眠気体調不良が生じてしまいます。ですから1日中、心も体も元気に過ごすためには、「早寝、早起き」をして生活リズムを整えることが大切になります。