



はじめてのいっぽ



令和8年 1月号
小国町子育て支援センター
Tel 090-9015-8330
健康管理センター

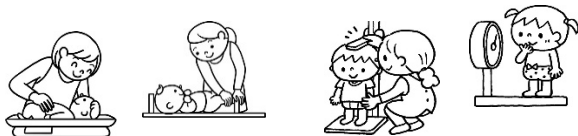
♡♡♡ 就学前のお子さんとそのおうちの方、どなたでも参加できます ♡♡♡

「なかよし広場」をご利用の方へ

- 必要な方は飲み物をお持ちください。
- ハイハイ前のおさんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。
- 授乳やおやつを食べさせたい場合はスタッフに声をかけてください。
- 活動場所が、健康管理センターの日で、お子さんが長靴やブーツを履いてお越しの際は、安全に遊べるように“上履き”をお持ちください。

身体測定について

「なかよし広場」では、身長・体重の計測ができます。ご希望の方は、スタッフに声をかけてください。
※活動内容や場所の都合により、身体測定ができない場合があります。ご了承ください。



「あそびの広場」について

毎月第2土曜日は健康管理センターで「あそびの広場」を開催しています。

天候を気にすることなく遊べますので、ぜひ遊びにきてください。

利用時間 午前9時～11時30分・午後1時～4時

場 所 健康管理センター 風・森のホール

対 象 0才～就学前のお子さんとおうちの方
(対象児の兄弟が小学生である場合は遊ぶことが可能です)

持ち物 内履き 必要に応じて飲み物 おやつ
着替え オムツ等 バスタオル(ハイハイ前のお子さん)

※授乳室とおやつを食べる部屋、大人用のスリッパを準備しています。



1月9日(金) 午後のなかよし広場は通常通り開いています。

《1月の予定》

日	月	火	水	木	金	土
2026年もよろしくお祈いします 〈開所時間〉 午前 9:00～11:30 午後 1:00～ 4:00				1 元日	2 年始休み	3
4	5 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	6 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	7 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	8 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	9 なかよし広場 AM ブックスタート (3・4ヶ月健診時)	10 あそびの広場 健康管理センター AM 9:00～11:30 PM 1:00～ 4:00
11	12 成人の日	13 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	14 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	15 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	16 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	17
18	19 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	20 誕生会・身体測定	21 なかよし広場 AM	22 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	23 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	24
25	26 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	27	28	29 なかよし広場 AM 健康管理センター なかよし広場 PM 健康管理センター	30 なかよし広場 AM なかよし広場 PM	31

「はじめてのいっぽ」は小国町のホームページに掲載しています。



小国町病後児保育室 「にこにこ」



病後児保育室「にこにこ」は、病気の回復期にあり集団または家庭での保育が困難なお子さまを看護師と保育士が連携してお預かりする施設です。ご利用したい方は事前に登録をください。
病後児保育室からのプチ情報を載せましたので、参考にしてください。

● 睡眠 ●

睡眠が大切な理由

「人生の3分の1は睡眠」と言われるように人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は、一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



睡眠が足りないと・・・



食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ不機嫌…と生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと、免疫力が低下し、病気になりやすくなります。

眠れないときは・・・

布団に入っても子どもがなかなか眠くならない様子の時は、ホットミルクのような、胃にやさしくお腹が温まる物を飲ませてみましょう。温まることで眠りを誘いやすくなるでしょう。

◇ 小国町病後児保育室「にこにこ」 ◇

対象児童：〈町内在住の児童〉
1歳～小学3年生の児童
〈町外在住の児童〉
保護者が小国町の事業所に勤務している
1歳～小学3年生の児童

場 所：病後児保育室（健康管理センター内）

保育時間：月～金曜日 午前8時～午後6時
（祝日、年末年始を除く）

利用手続き

1 利用登録

健康福祉課に「利用登録届出書」を提出し事前に登録します。

2 利用予約

直接、病後児保育室に電話で予約します。

受付時間：午前8時30分～午後4時30分

電 話：090-7070-8691

- ・必ず、医療機関を受診し、利用の可否をご確認ください。
- ・月曜日に病後児保育を利用したい時は、前の週の金曜日に申込みをしてください。
- ・キャンセルの場合は前日の午後4時30分までか、利用当日の朝（7時30分～8時30分）に連絡をください。

3 利 用

利用当日に申請書を提出してください。

「利用登録届出書」は毎年度提出が必要です。今年度登録している方には、年度末に申請用紙を送付いたします。