



# はじめてのいっほ



令和8年 4月号  
 小国町子育て支援センター  
 TEL 090-9015-8330  
 小国町健康管理センター  
 TEL 0238-61-1000

♡♡♡ 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 ♡♡♡

## ベビーマッサージ教室 23日(木)

講師に安部 美香氏(南陽市在住)をお招きし、赤ちゃんのマッサージを教えてくださいます。対象者(生後2ヶ月~歩行前のお子さんとおうちの方)にご案内をしています。



### 令和8年度 職員体制



小国町子育て支援センター担当職員です。  
 所長: 瀬齊 知倫  
 保育士: 横山 善子・舟山 由希子

## あそびの広場「子育て講座 ヨガ」 25日(土)

講師: ヨガインストラクター 村上 小百合氏  
 対象: 未就学児とおうちの方  
 時間: 午前10:00~11:30(開始時間10:20~)  
 場所: 健康管理センター 風のホール  
 内容: お子さんとおうちの方が一緒に楽しめるヨガを教えてくださいます。  
 持ち物: フェイスタオル(人数分)・飲み物  
 バスタオル(大人の人数分)  
 申込先: 子育て支援センター  
 申込締切: 4/17(金) 10組(先着順)  
 \*動きやすい服装で参加してください。  
 \*あそびの広場は森のホールで同時に開催しています。

- 写真アート...5月の節句をテーマにした写真を撮ることができます。4/20(月)~5/1(金)
- なかよし広場で身長・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。
- 23日(木)ベビーマッサージ教室を開催中も、なかよし広場は森のホールで行います。
- なかよし広場をご利用の際、ハイハイ前のお子さんは、寝ながら遊べるようにバスタオルをお持ちください。



## 《4月の予定》



日	月	火	水	木	金	土
	〈開所時間〉 AM 9:00~11:30 PM 1:00~4:00		1 なかよし広場 アスモ内	2 なかよし広場 健康管理センター	3 なかよし広場 アスモ内	4
5	6 なかよし広場 アスモ内	7	8	9 なかよし広場 健康管理センター	10 なかよし広場 アスモ内	11 あそびの広場 健康管理センター
12	13 なかよし広場 アスモ内	14	15	16 誕生会・身体測定AM	17 なかよし広場 AM PM 健康管理センター	18
19	20 なかよし広場 アスモ内	21	22	23 ベビーマッサージ 教室 AM なかよし広場 AM PM 健康管理センター	24 なかよし広場 健康管理センター	25 あそびの広場 子育て講座「ヨ ガ」AM 健康管理センター
26	27 なかよし広場 アスモ内	28	29 昭和の日	30 なかよし広場 健康管理センター		

「はじめてのいっほ」は小国町のホームページ及び公式LINEに掲載しています。



令和8年 4月号  
 小国町病後児保育室「にこにこ」  
 TEL 090-7070-8691  
 小国町健康管理センター  
 TEL 0238-61-1000

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。

病後児保育室から毎月、お知らせやプチ情報を掲載していきます。

## 毎日決まった時間に朝食を食べよう

体の発達が著しいこの時期、朝食は食べないという習慣がついてしまうと、発達に大きな影響を与えてしまいます。低体温や運動能力、学習能力の低下などに繋がります。

- 人は24時間周期のリズム(サーカディアンリズム)をもっており、朝食を食べることでこのリズムがスタートすると言われています。
- 朝食を食べないと体温が低く、脳の温度も下がったままです。脳の温度が上がらないと、あくびが出たり眠くなったりします。
- 脳はふだん肝臓からブドウ糖を補給しています。肝臓での蓄えは12時間しかなく、朝食を抜くと脳が栄養不足でイライラし、遊びにも集中できません。

- 朝食を抜くとホルモン分泌のリズムが乱れ、体内に脂肪がたまりやすい状態になります(肥満)。

以上のことから、朝食がどれだけ大切かということがわかります。朝食は午前中の活動のエネルギーです。しっかり食べて脳と体を使いましょう。

### ◇ 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

場 所：病後児保育室（健康管理センター内）

〈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

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。