

病後児保育

こんな時 どうしよう？



今年も、インフルエンザが、流行する季節になりました。子どもが病気になることも、「感染期が過ぎてはまだ元気がない」「仕事をこれ以上休めない」「見てくれる人がいない」と悩んだことがありますか？

病後児保育とは、病気やけがの回復期のお子さんを預かり、保育する制度です。

町では、認定こども園あおぼと内「もりのうさぎ」で病後児保育を行っています。



安心してお子さんを預けられるよう、専用保育室で看護師と保育士が、お子さんの体調に合わせた保育を行います。

★対象児童

町内在住または保護者が町内に在勤・在学する生後6か月から就学前までの児童

★定員 3人（予約順）

★利用日時 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の7時30分～18時30分

★利用料 1日2,000円（給食・おやつ代は別途負担、生保・非課税世帯は免除あり）

登録から利用までの流れ

- ①事前に利用登録書等を提出
- ②電話で仮予約（利用の前日までに）
- ③医療機関で医師連絡票を発行
- ④電話で本予約
- ⑤利用

○登録・利用の問合せ先

認定こども園あおぼと病後児保育室「もりのうさぎ」

☎（74）5918

○制度についての問合せ先

子育て支援課
☎内線 317・318

こんどちは

栄養士です

冬になると、冷えから便秘気味になる方も多いのではないのでしょうか。12月は大掃除のシーズン、おなかの大掃除もしてみませんか。

食物繊維を摂ろう

便秘解消に効果的なものとして食物繊維があげられますが、体内での役割が異なる「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があることをご存知ですか。便秘に悩んでいる方は、今の自分の便の状態をチェックして、便秘解消に役立ててみてください。

不溶性食物繊維（水に溶けない）

玄米、野菜類、きのこ類、豆類、果物、エビ・カニの殻などに多く含まれています。



「不溶性食物繊維」は、水分を吸収して大きくふくらみ、腸を刺激して便意を促します。そのため、食事が少ないことによる便秘や、運動不足による便秘に効果的です。ただし、摂りすぎてしまうと便の水分まで吸収されてしまうと便が硬くなり、便秘を悪化させる可能性があるため、水分も十分に摂るよう心掛けてください。

また、便秘解消効果だけでなく、腸内の有害物質を吸着し、排泄する作用があるので、大腸がん発生率の抑制に有効と言われています。

水溶性食物繊維（水に溶ける）

ネバネバした野菜、こんにゃく、海藻類、熟した果物に多く含まれています。



「水溶性食物繊維」は、腸内で発酵し、善玉菌のエサとなるので、腸内環境を整える整腸効果があります。水に溶け、水分を含むとゲル状になる性質があり、便を軟らかくする効果があるので、硬めな便になっている便秘に効果的です。

また、コレステロールの吸収を抑えて動脈硬化予防、糖の吸収を遅延させ糖尿病予防になる作用もあります。

食物繊維は便秘解消だけでなく、大腸がん発生率の抑制、動脈硬化予防、糖尿病予防などにも効果的です。

おなかをすっきりさせて、よい年を迎えましょう。

問 スポーツ健康課

大西
☎内線 319

広告

中南信用金庫 国府支店 12月11日(月)新築移転オープン!!

オープン記念イベント
12月11日(月)、12日(火)、13日(水)

ご来店の方にもれなく「ストッパー付真空ステンレスボトル」をプレゼント!!ぜひ、ご来店ください!!

※数に限りがありますので、なくなり次第終了となります。

所在地 中郡大磯町月京5番3号

電話番号 0463-71-2332

営業時間 9:00~16:00

気さくなおつきあい

中南信用金庫

<http://www.chunan-shinkin.co.jp>

