

# 一時的保育を行なっています



下條保育所では、家庭の都合等で家庭保育が困難な乳幼児の一時的保育を行なっています。

1. 期間 月12日以内
2. 保育時間  
平日 午前8:00～午後4:00まで  
第1・3・5土曜日 午前8:00～正午まで
3. 受け入れ対象児  
満10ヶ月以上で保護者の傷病、災害、事故、出産、介護、冠婚葬祭等の理由により緊急又は一時的に家庭保育が困難となる乳幼児
4. 申し込み手続き  
原則として、予約制とし、希望する1ヶ月前より3日前までに電話等により申し込みを受け、事前に乳幼児と面接します。緊急の場合には保育所に御相談下さい。
5. 一時的保育のできない日  
・運動会 ・入園式 ・卒園式



- ・遠足等保育所の行事
- ・特別保育期間中、希望登園期間中
- ・第2・第4土曜日
- ・一時的保育できない場合
- ・当日の乳幼児の健康状態により受け入れできない場合もあります。
- ・希望が重なる場合は申し込み順でお受けする場合があります。
- 7. 保育料  
一時間 3才未満児 500円  
以上児 250円  
保育料は毎回徴収します。
- 8. その他  
・離乳食は御持参下さい。
- ・アレルギーなどある場合は事前にお知らせ下さい。



連絡先 下條保育所 TEL 0260-27-2057

いきいきらんど情報

## あなたのカラダ、水が足りていますか？

### 1. カラダの中の水の出入りは？

摂取・産出量		排出量	
飲料水	1.2リットル	尿	1.4リットル
食べ物	1.0リットル	便	0.1リットル
代謝水	0.3リットル	汗	0.7リットル
		呼気	0.3リットル
計	<b>2.5リットル</b>	計	<b>2.5リットル</b>

2.5リットルはコップ6～7杯です。  
毎日そのくらい水分を取れていますか？

### 2. どんな時に飲んだらいいの？

- **まずは、のどが渇いたら。**  
ただし高齢者の方は、喉の渇きを感じにくくなったりします。そんな方には、下に挙げた時に、意識して水やお茶を飲むことをお勧めします。
- **食事やおやつに。**  
お茶や水、みそ汁やお吸い物、牛乳や豆乳など色々な水分を補いましょう。  
ごはんが食べられないときの「おかゆに梅干」これも大事な水分補給。昔の人は分かっていたのですね。
- **寝る前・起きた時。**  
寝ている間に、人は350mlの汗をかくとされています。そこで、寝ている間の渇きを予防するために、水やお茶をのみましょう。  
旅館で枕元に水差しが置いてあることがあります。昔はこれを「宝水」と呼んでいました。枕元に「宝水」、試してみてください。
- **入浴前後。**  
入浴時の発汗量は、約500mlとされています。
- **飲酒中・飲酒後。**  
アルコールには、利尿作用があります。お酒を飲んでおしっこが近くなった事ありませんか？特に、血管に梗塞のある方、高脂血症・高尿酸・高血糖などの血液に粘度のある方は要注意です。



いつも何気なく飲む水ですが、減った水分は、上手に補給して健康に過ごしてください。