



知りたいこと、みっけ!

… みっけ通信 1月号 …

市内の子育て情報を紹介しています。みっけ（子育て支援センター）、
フキみっけ（市役所3階）にも気軽にお立ち寄りください。

年末年始、体調急変あわてずに!

休日や夜間、急に具合が悪くなってしまった時の診療先は

●**休日当番医**：救急患者や負傷者の診療を行います。

休日当番医の情報は⇒



●**草加市子ども急病夜間クリニック**

（草加市立病院 心臓・脳血管センター1階）

急な発熱、腹痛、おう吐などのこどもの急病の診療を行っています。

月～金 19時30分～22時30分

土・日・祝・年末年始 18時30分～22時30分



電話：048-954-6401

※受診したらよいか迷ったら電話で相談 **#8000**へ

（365日24時間対応）

お正月、市立小学校1年生に配られる「草加お宝かるた」で遊びながら、集中力、記憶力、見分ける力をつけるのも良いね～!



『草加お宝かるた』は
・草加宿芭蕉庵
・今様草加宿（川の駅そうか）
でも販売されています。
（1セット 税込1,000円）



子育て支援コーディネーターの 子育てちょこっとヒント



◆こどもの睡眠について考えてみよう!!◆

健やかな眠りがあってこそ、活発な日常生活が営めます。いま、現代っ子の4～5人に1人は、睡眠について問題を抱えていると言われています。小児の睡眠不足や睡眠障害が続くと、肥満や生活習慣病になるリスクが高まるそうです。

今年は、「早起き・早寝」をしてみませんか？

まず1週間、頑張ってみましょう。1～2週間ほど続けると体内時計は徐々に朝型に変わります。

家族みんなで生活習慣を見直し、

気持ちよく1年を過ごしてみませんか。

楽しい初夢が見られますように…



※参考サイト
厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト（e-ヘルスネット）

令和7年1月1日（水曜日・祝日）

・6時から元旦ラジオ体操の集い



草加松原遊歩道で元旦ラジオ体操を行います。

・10時から新年のおもてなし!

草加宿芭蕉庵（札場河岸公園内）数量限定で、
甘酒・みかん・福銭をふるまいます。



そうか子育て応援・情報サイト「ほっくるん」

★子育て家庭のための情報がたくさん!

★イベントスケジュールで行きたいところを検索・インターネットで子育て相談

ほっくるん

検索

