第77号 2022. 8 発行

すこやか通信

医療法人社団 豊生会

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！

北海道の短い夏がもうすぐ終わりを迎えようとしています。夏は満喫出来たでしょうか？
少しずつ朝・晩の冷え込みが厳しくなっていきますので、体調を崩さない様、お気を付け下さいね。

飛んでけ！夏バテ

夏の暑さで食欲がなくなったり、体力を激しく消耗したりします。上手に食べて、暑さに負けない体を作りましょう！

エネルギーの源 たんぱく質

エダマメや
トウモロコシなど

疲労回復に大切な ビタミンB1

豚肉、大豆などの豆類
緑黄色野菜など

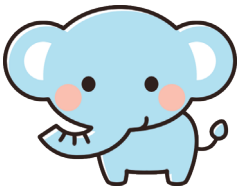
抵抗力をつける ビタミンA

ノリやカボチャ、
ニンジンなど

水分補給は 麦茶、水

甘みのない物の他、激しい運動の後は、子供用イオン飲料がお勧め

8月7日は 鼻の日



鼻はにおいをかぐだけでなく、いろいろな働きをします。

呼吸をする
鼻の中に入った空気は温められて加湿され、鼻毛で汚れをきれいにしてから肺に送り込まれます

においをかぐ
危険から身を守る働きがあるほか、においを楽しみます。

声の響きを調節
鼻がすっきり通っていると、声がきれいに響きます。

ある日の保育室

美味しそうなアイスクリームやかき氷♡目で見ての涼しさが感じられますよね～。そして、食べたくなりますね(笑)

(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030（電話での対応は平日午前8時～17時　土曜午後12時までとなっております）

対象のお子さん　生後５か月から小学校６年生まで。　利用定員　４名

ご利用必要書類　児童登録票・利用連絡書・利用申込書（札幌市HPよりダウンロード可能）　http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html

◆ 発　行 / 2022年8月　◆ 発行元 /東雁来すこやかこどもデイサービスセンター　〒007-0030 札幌市東区東雁来10条1丁目12-12