

# すこやか通信

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!



今年は雪どけが早く、春らしい心地の良い新年度を迎えられていますね。

ご入園・ご進級おめでとうございます!

新しい環境は、心身共に疲れやすくなります。体調管理には、充分気を付けてあげたいですね。



## 子供と紫外線



紫外線が多い季節といえば「夏」をイメージするかと思いますが、5月はすでに真夏と同じくらいの紫外線対策が必要なのです!

### 紫外線のメリット

- 殺菌作用…洗濯物を天日干しすると室内干しのような嫌な匂いがしないのはこのためです。
- 活性型ビタミンDの生成…体内のカルシウムの利用効率を高める働きがあり、骨の形成や代謝に大きく影響します。

..... ビタミンDとは .....

小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進させる働きがあり、その働きによって血中のカルシウム濃度を保ち、骨や歯の形成を健全化するもの。ビタミンDが不足すると、主に骨の病気が生じ、小児では「くる病」の原因にもなります。

### 紫外線のデメリット

- 日焼け・光老化…シミ、しわ、皮膚癌として、歳をとってから現れてきます。
- 眼への影響…角膜炎や白内障などの原因になります。

人間が一生のうちに浴びる紫外線のうち、その約半分を18歳までの子供の時期に浴びるとされています。成長期には骨の発育のためには必要なことではあるのですが、子供の肌はとても敏感で体内に吸収しやすくなっており、浴びすぎると大人になってからその影響が出てくるということもわかっています。子供の頃からの紫外線対策がとても大事になりますね。

## 紫外線対策

1日のうち10時から14時頃に最も線量が強くなります!

- ▶ つばの大きな帽子をかぶせてあげる (熱中症予防にもなります)
- ▶ 薄手で風通しの良い長袖を着せてあげる
- ▶ 日陰を利用する
- ▶ ベビーカーを使用する際には 日よけを使う

これらの事に注意してお天気の良い日は戸外へ出て、元気な心と体をしっかり作ってあげたいですね!



## ご利用は 予約制となっております

- ① 事前登録…「児童登録票」に必要事項をご記入のうえご提出ください。
- ② 医療機関を受診し、「利用連絡書」の発行を受けてください。
- ③ 利用予約…「利用連絡書」をお手元に、当デイサービスセンターまでご連絡ください。
- ④ 当日、「利用連絡書」と「利用申込書」及び必要な持ち物をお持ちになりお越しください。アレルギーなどご心配なことがありましたらお気軽にお問い合わせください。

(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>