



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!



本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテしやすい時期です。生活のリズムを整えながら、北海道の短い夏を元気に楽しく過ごしていきたいですね。



たっぷり眠って夏の疲れを吹き飛ばせ!

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調を崩してしまいます。夏は楽しいイベントも多いので、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう!

快眠のためのヒント

- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする



- 汗を吸いやすいパジャマを着る
- おなかを冷やさない



- クーラーや扇風機を使って部屋を涼しく



飛んでけ! 夏バテ

夏は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

抵抗力をつける ビタミンA



パプリカやカボチャ、ニンジンなど

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

水分補給は 麦茶、水

甘みのない物のほか、激しい運動の後は子ども用イオン飲料がお勧め

ある日の保育室

体調を見ながら、季節にあった製作などしていますよ。お迎え時、嬉しそうにお父さんお母さんに見せている子どもたちです。



(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>