



第90号 2023.9発行

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!



夏の暑さも和らぎ、過ごしやすい風と共に、秋の訪れを感じる季節となりました。
寒暖差がある時期ですので、気温の変化に対応出来る工夫をしたり、ゆっくりと身体を休めるなど、
体調管理には十分に気を付けていきたいですね。

薄着の習慣は 秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ



- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

大人より「少し遅く」「1枚少なく」!

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる、こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

インフルエンザ対策はお早めに

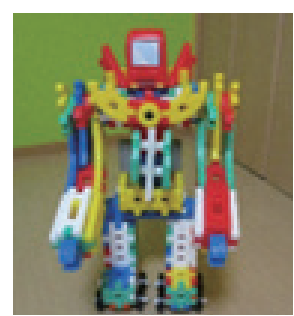
インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防にこころがけましょう!

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ① 予防接種を受けるようにする | ⑤ 室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ |
| ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする | ⑥ 人混みを避ける |
| ③ 栄養のある食事と、水分をしっかり取る | |
| ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気をする | |



ある日の 保育室

保育室では、気温や体調に合わせて室温を調節したり、休息や製作なども取り入れながら、ゆったりと過ごせる環境作りをしています。



(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>