



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！



舞い散る枯れ葉や冷たい風に、本格的な冬の訪れを感じる季節となりました。
日を追うごとに、風邪や感染症が流行していますので、手洗いうがい、十分な休息を取りながら、
体調を崩さないようお気を付けください。

かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防 6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスの良い食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人混みを避ける



正しい手洗いを



手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



①手のひら ②手の甲 ③指の間



④指先、つめ ⑤手首 ⑥洗い流す

指と指の間、指先、手首の洗い残しが多いよ。念入りにね！



背すじぴん!で元気!

寒いとつい背中を丸めてしまいますね。でもそれは、心臓や胃、腸などが活発に動いてくれません。また乳幼児は背骨や、背骨を支える筋肉が発達する大切な時期。強い骨と筋肉を作るためにも、良い姿勢で過ごすことを心がけましょう。背すじぴん!は気持ちいいばかりでなく、健康にもよい影響を与えるのです。



ある日の 保育室

体調が回復期にある時は、季節に合わせた製作を行いお部屋を華やかにしてくれていますよ。



(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>