



# 第96号 2024.3 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！

雪解けも進み、寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきましたね。年度替わりのこの時期は、心も身体も落ち着かず疲れやすい時期です。規則正しい生活を心がけ、元気に新年度を迎えましょう。今年度も誠にありがとうございました。



## 生活リズムを身につけよう



入園、進級などで新しい環境に入る春は、生活リズムを見直すチャンスです。よい生活リズムを身につけることが、健康に過ごせる基本。ぜひ実践してみてください。

### ①早寝早起きを意識して

眠りは日中の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。お子さんが夜遅くても9時までには寝て、朝は7時までに起きるように促してみましよう。

### ②朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べないと、ぼーっとして、活力がわいてきません。元気の源となる朝ごはんは必ず食べましょう。

### ③うんちは済んだかな？

朝ごはんを食べると、腸が刺激されて動き出し、排便を促します。ごはんの後はうんちタイムをとり、トイレに座りましょう。

元気な一日は

## 朝ごはんから



朝ごはんには、夜眠っている間に少なくなったエネルギーを補い、低くなった体温を回復させる、大切な働きがあります。

### ①炭水化物で午前中のエネルギーをチャージ！

ごはんはおにぎりやいためごはんにしたり、納豆やシラスなどをかけたりと変化をつけると、食べやすくなります。

### ②たんぱく質で体温を上げる

牛乳だけでなく、チーズやヨーグルトなどの乳製品、ハム、ウィンナー、卵焼き、納豆などを食べることで、たんぱく質をとりましょう。

### ③野菜を食べてビタミン補給

野菜は、みそ汁やスープを入れてかさを減らすと、食べやすくなります。さっと塩ゆでするだけでも、野菜の甘みが出ておいしいですよ！

おいしく 楽しく 安全に

## 子どもが食べやすい食事のポイント

### 注意 丸くてツルっとした食べ物

ミニトマト、ぶどう、白玉団子、さくらんぼ、うずらの卵、ソーセージ、あめ玉 など

対策

- 1/4に切る
- 危険のある食べ物は時期を見て



### 注意 噛み切りにくい食べ物

こんにゃく、きのこ類、肉類、貝類、エビやイカ、麺類 など

対策

- 小さく、細かく切る
- 食べるときは、ゆっくり落ち着いて

### 注意 だ液を吸って飲み込みにくくなる食べ物

ごはん類、パン類、のり、イモ類(やきいも、ふかしいも、こふかしいもなど)、ドーナツやカステラ、ゆで卵 など

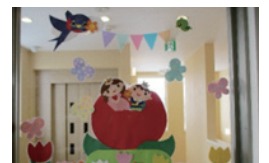
対策

- 口の中に入れすぎない
- 水分をとってから食べる



### ある日の保育室

お子様が安心して入室出来るよう、季節に合わせた壁面でお出迎えしています。



(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>