



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!



少しずつ暖かい日がふえて春を感じられる様になりましたね。

ドキドキわくわく色々な気持ちがあまざる季節、体調管理を万全にし穏やかに過ごせますように。

今年度も、どうぞ宜しくお願い致します。

一緒に歩けば いいこといっぱい



公園まで
歩こうね

「あそこまで歩こう」などとゴールを決め、励ますことで、がんばる気持ちも育ちます。

歩くことで育つ子どもの体と心

車や電車、バス、自動車、ベビーカーなど、移動手段の便利さと引き換えに、子どもの歩く時間が減っています。そのため、運動能力に大きな影響を与える「土踏まず」が作られないまま成長する子どもの数も増えています。歩くことは子供の骨や筋肉を強くするだけでなく、足裏への刺激によって脳の血流も活発にします。歩くことの効果やメリットを知り、子供と一緒に「歩く」ことをぜひ意識してみてください。

歩くことの効果

- 骨や筋肉を強くする
- ストレス解消
- 肥満防止
- 脳の血流をよくする
- 安眠



土踏まずがしっかりある足は、健康な足!

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、定期的な排便ができていません。排便のタイミングは夕食後でも問題ありません。しかし朝食をしっかり食べて、腸を動かし、毎朝の排便を習慣づけるのが理想的です。

朝ごはんをきちんと
食べる



トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。
うんちでその日の健康のチェック!

心配なうんちは色や形をチェック!

子どものうんちを毎日観察しましょう!健康状態を知ることができ、病気の発見につながることもあります。

理想はバナナうんち



黄色から茶色で
すると出ます

ココロうんち



野菜や水分が足
りないみたい

ビチビチうんち



お腹の調子がよ
くないみたい

白、赤、黒いうんちは要注意!

酸っぱいにおいの白いうんちは下痢便やウイルス性胃腸炎や感染症、赤や黒うんちは胃腸から出血する病気の可能性があります。すぐに受診を!

ある日の保育室

春らしい製作をしました。こいのぼりも、窓辺で気持ち良さそうです。



(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>