



# すこやか通信

東雁来すこやか子どもデイサービスセンターより毎月情報を発信します!



## 7月号

夏の訪れを感じる季節となり、戸外で溢れる子ども達の元気な声と笑顔がとても微笑ましいですね。体が暑さに慣れないうちは熱中症の危険もあるため、充分にお気をつけください。

## 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、自転車、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



土踏ますがしっかりある足は、健康な足!

## 夏の日ざしに注意

紫外線の浴びすぎはよくありません。夏の外出時には、必ず紫外線対策をして出かけましょう。



### 紫外線を防ぐ 4つのポイント

- 1 日ざしの強い10時から14時までの外あそびは避ける
- 2 つばの広い帽子をかぶる
- 3 日焼け止めを塗る
- 4 長時間、日なたにいない。外出するときは、日陰で休憩する

※紫外線が増えるのは5月から。また、9月まではしっかり対策をとりましょう!

## 夏の水分補給

人は汗をかくことで、体温調節しています。体内の水分が不足すると、汗を出せず、体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要。こまめに水分補給を!

### クイズ

### 正しい水分補給はどっち?

#### 1 飲み方は?

- A. 1回にたくさん飲む
- B. 1回分は少なめに、回数を多く飲む

#### 2 飲むなら?

- A. 炭酸飲料やジュース
- B. 水や麦茶

#### 3 いつ飲む?

- A. のどが渴いたら飲む
- B. のどが渴く前から飲んでおく



正しい水分補給は、こまめに飲むことです。大量に飲むと、体が冷えてしまうので、大人が前もって飲ませるようしましょう。

(札幌市病児保育事業)東雁来すこやか子どもデイサービスのご予約・ご利用について

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

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

