



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!

6月号

北海道にもようやく暖かい季節がやってきましたね。
戸外遊びも楽しい季節!事故や怪我にも十分注意しながら、気持ちの良い春を、
楽しく元気に過ごしていきたいですね。

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



土踏まずがしっかりある足は、健康な足!

家の中に 花粉を持ち込まないために

花粉のシーズンは、家の中に入る前に花粉を取り除いて、室内の花粉の量を減らしましょう。

粘着テープで花粉掃除

衣類用の粘着テープを玄関に置いておき、服に付いた花粉を取り除きます。洋服をはたくと花粉が碎けて舞い散ってしまうので、気をつけて。

ツルツル素材の上着がお勧め

フリースやニットは花粉が付きやすい素材。花粉の多い季節に外出するときは、いちばん上に着るのは、花粉が付きにくいナイロンのウィンドブレーカーなどがお勧めです。



6月4日は虫歯予防デー

かむことは大切



- 脳の働きが活発になります
- だ液の分泌が盛んになり、消化を助けます
- たくさんかむと、肥満の防止にもなります
- あごの骨や筋肉の成長を助けます
- 歯肉に刺激が伝わり、歯を支えている骨や組織が丈夫になります
- だ液の分泌により、食べかすが歯に付くのを防ぎます

(札幌市病児保育事業)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 6名

病児保育の予約 右記QRコードにアクセスください

