



ぽかぽかだより11号



子どものお口の健康

※よくかむことは生きるための重要な運動

★「よくかむ」ことの効果

- 脳の発育を活性化させます。
- 顎が正常に発育し、きれいな歯並びをつくれます。
- 脳の満腹中枢が刺激され、食欲が抑えられ、太りにくくなります。
- 唾液が多く分泌され胃腸が健康になり、虫歯も予防できます。

★『かむ』ちからを鍛えるポイント

- 歯ごたえのある食材を利用しましょう！
- ゆっくり食事の時間をとりましょう！
- 食べ物を飲み物で流し込まないようにしましょう！
- 食事は五感（視覚・嗅覚・味覚・触覚・聴覚）を意識しながらとりましょう！



【10月～11月】利用されたお子さまの主な症状はアレルギーや発熱に伴う咳、下痢や軟便です。

◎インフルエンザが流行する時期です。感染予防にうがい・手洗い・マスクの使用を!!



《 当保育室利用について 》

【対象】 1歳～小学校就学の下記にお住まいの方

- 上市市 ■ 山形市 ■ 天童市 ■ 寒河江市 ■ 村山市
- 東根市 ■ 尾花沢市 ■ 山辺町 ■ 中山町 ■ 河北町
- 西川町 ■ 朝日町 ■ 大江町 ■ 大石田町

【保育時間】 月曜日～金曜日

8時30分から17時30分

【保育料金】 1日 2,000円

半日 1,000円（おおよそ5時間未満）

【給食料金】 500円（税別）



県道からの出入り口は、側道をご利用下さい。

かみのやま病児保育室

ぽかぽか TEL 023-616-6171

当日でもご利用いただけます。

かみのやま病児保育室 ぽかぽか

ぽかぽかだより 第11号(令和3年12月27日発行)

企画・編集：かみのやま病児保育室ぽかぽか

登録者数：166名 延べ利用者数：238名