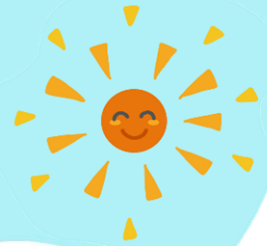


ぽかぽかだより14号



★『熱中症』から子どもを守る5つのポイント

1. 涼しい服装
2. 日傘で日よけ、帽子の着用
3. すだれや打ち水の利用
4. エアコンや扇風機で温度調節(直接風が当たらないよう)
5. 十分な睡眠



★『熱中症』予防に有効な食べ物

- ・梅干し…塩分とミネラル(ナトリウムやカリウムなど)
クエン酸→疲労回復
- ・スイカ…90%水分 カリウムが豊富
塩をかけて食べることで塩分摂取
- ・バナナ…カリウムが豊富(エネルギー補給が長時間持続!)
- ・味噌汁…塩分、水分補給

【4月～6月】利用されたお父さまの主な疾患は

感染性胃腸炎、アレルギー性気管支炎です。

◎手足口病、ヘルパンギーナ、プール熱、アデノウイルスが流行する時期です。

感染予防にうがい・手洗い・手指消毒・マスクの使用を心がけましょう!



《 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

- 上山市 ■ 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)



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14号(令和4年7月15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: 190名 延べ利用者数: 381名