

ぽかぽかだより16号



子どもの低体温に要注意!!

近年、低体温の子どもが増えている?!

人間の体温は平均36.5度が理想的!

平熱が36度を下回る場合に「低体温」と呼ばれています。

体温が低下すると…酸素の働きが落ち、消化が悪くなり免疫力が低下。

疲れやすくなったり、病気になりやすく

アレルギーの症状も出やすくなります。



○原因は主に5つ

1. 運動不足
2. 夜型生活
3. 冷暖環境が良くなった
4. 食習慣
5. ストレス

○改善する方法は?

- ★生活リズムを整える
- ★体を動かして代謝を上げる
- ★朝ごはんをしっかり食べる
- ★食生活を見直す



【9月～10月】利用されたお子さまの主な疾患は

手足口病、喘息、急性結膜炎、ヘルパンギーナです。

◎溶連菌感染症、感染性胃腸炎、RSウイルス感染症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】 月曜日から金曜日

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16号(令和4年11月18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:213名 延べ利用者数:461名