

ぽかぽかだより31号



爪は健康のバロメーター！

こまめに爪を切る、正しい爪切りをする、
保湿する、栄養を摂るなどの対策が大切！



- 爪を切る頻度は1週間を目安にする
- 白い部分を少し残す程度にし、皮膚を傷つけないように切る
- 爪の角は少し残して「スクエア型」に整える
- 爪の状態をチェックする（剥がれ、厚みの変化など）
- きれいに洗った後に保湿する（ハンドクリーム、オイルなど）
- 丈夫な爪を育てるために必要な栄養素
（タンパク質、ビタミンB群、ビタミンA、ビタミンE、鉄分、亜鉛など）を
日頃の食生活に取り入れる

【R7.3～R7.4月】利用されたお子さまの主な疾患は…

感染性胃腸炎、RSウイルス、アデノウイルスです。

◎溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ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！

【当保育室のご利用について】

★対象年齢 1歳～小学6年生の児童

★料金

(金額は税込)	1日	半日 (概ね5時間未満)
・ 上山市内在住の児童	2,000円	1,000円
・ 連携中枢都市圏在住の児童		
・ 上記以外で保護者が上山市内に 就労している児童	8,000円	4,000円

※連携中枢都市圏とは？

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～17時30分

※土・日・祝日、年末年始（12/29～1/3）は休業

★給食料金 500円（税別）



県道からの出入りは、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。

一かみのやま病児保育室 ぽかぽかー

ぽかぽかだより 第31号(令和7年5月23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：306名 延べ利用者数：1205名

※現在ご利用可能な登録者数です。