

ぽかぽかだより32号



～夏を元気に乗り切ろう～

夏バテを予防するためのポイント



①水分補給…こまめに水分を摂取し 脱水症状を防ぐ

(普段は水や麦茶 大量に汗をかいた場合や熱中症対策にはスポーツドリンクが有効)

②室温管理…エアコンの使用(設定温度は25～28℃が目安)や扇風機を活用して快適な環境を保つ

③規則正しい生活…生活リズムを整え 十分な睡眠をとることが大切!

④バランスのよい食事…ビタミンB群やタンパク質を含む食材(豚肉や豆腐など)を摂取することが重要!

⑤適度な運動…プール遊びや室内で軽い運動をしたり 涼しい時間帯の散歩などがおすすめ

【R7.5～R7.6月】利用されたお子さまの主な疾患は…
溶連菌感染症、中耳炎、結膜炎です。

◎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 550円(税込)



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32号(令和7年7月25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:1,244名

※現在ご利用可能な登録者数です。