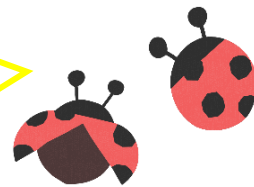


# ぽかぽかだより37号



## 腸内環境を整えて梅雨ダル解消!

子どもにも現れやすい  
梅雨時期の体の不調はなぜ起こる?



原因のひとつとして

気圧の低下による  
自律神経の乱れがあります

自律神経は、交感神経と副交感神経からなっています。  
雨や曇りの日は副交感神経が優位になりやすいです。  
副交感神経が優位になると体がリラックスモードに…。  
眠さやだるさを感じて「やる気が出ない」「起きられない」となってしまいます。



### 対策として…

- ・ バランスの良い食事
- ・ 発酵食品を食べる
- ・ 適度な運動
- ・ 睡眠時間を十分にとる



腸内環境が変わると  
自律神経も整います!

【R8.3~R8.4月】利用されたお子さまの主な疾患は…  
RSウイルス・感染性胃腸炎・アデノウイルス  
インフルエンザです。

【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)



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 ぽかぽかー  
ぽかぽかだより 第37号(令和8年5月29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: 312名 延べ利用者数: 1374名  
※現在ご利用可能な登録者数です。

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。

(ご利用前に受診をお願いします。)