八幡浜市病児・病後児保育施設

「キッズケア・しらはま」だより

Vol. 31

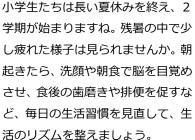
(2024年9月号)

9月が始まろうとしていますが、まだ暑い日が続いていますね。夏の疲れも出てくるこの時期、規則正し い食生活で体調を整えられると良いですね。冷たいものを食べることが多かった夏ですが、温かいごはん とみそ汁を食べるだけでも食生活がリセットされますよ。

8月の利用状況

上気道炎で利用される方が多数でした。1日の利用数も少なかったため、いつも 以上に子ども一人一人のペースに合わせてゆったりと過ごすことができました。

夏の疲れが出ていませんか













きのこがおいしい季節

秋のおいしい味覚、きのこ。きのこ類に 共通していえるのは、食物繊維が豊富で

低カロリーということ。子どもの便秘改

善にも効果があります。きのこだけでは

食べられない子どもには、シチューやカ

レー、スパゲッティー、グラタンなどに

入れたり、バターで炒めたりすると食べ







水分のとり方に気をつけましょう

体は汗をかくことで、皮膚から熱を奪って体温 を下げようとします。子どもたちは長時間汗を かいても遊びに夢中で、のどの渇きに気づきに くいことがあります。(1) 牛乳やジュースは消 化に時間がかかるので避け、水かお茶をゆっく りと飲む。(2) 飲み物は冷やし過ぎない。(3) 一度に大量に飲まない。(4) 運動の前後にこま めに水分を摂取する。という4つの点に注意し て上手に水分をとりましょう。





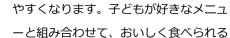




















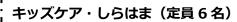












所在地:八幡浜市向灘 3063 番地

電 話:(0894) 21-2853

対 象:生後6ヶ月~小学生6年生

利用日:月~金 8:00~18:00

 $8:00\sim12:30$

休 日:日・祝日 年末年始(12/29~1/3)

お盆(8/15)

利用料:無料

(タクシー代・おむつ代等の消耗品の使用料 は含みません。別途料金を負担して下さい。)

※ 詳しくはお問い合わせください。